

UE31

Approche théorique et pratique des qualités physiques (CC coef. 2.5)

Référence pour la constitution de votre dossier : votre stage en club sportif (UE45) ou votre spécialité sportive.

1. Analyse des ressources requises à haut niveau dans l'activité

- 1.1 Qualités physiques requises à haut niveau pour réussir dans l'activité
 - définir chaque qualité physique impliquée ;
 - expliquez pourquoi ces qualités physiques contribuent à la performance ;
 - présenter visuellement la part respective de ces qualités physiques (diagnoForm).
- 1.2 Le cas échéant différenciation des qualités physiques requises selon les postes de jeu (sports collectifs) selon les disciplines (athlétisme, activités du cyclisme), selon les épreuves (natation), ou selon les agrès (gymnastique sportive), etc.
- 1.3 Analyse des autres qualités requises à haut niveau : mentales, relationnelles, tactiques, facteurs constitutionnels (morphologie)...
 - Utiliser en l'adaptant le modèle diagnoForm.
- 1.4 Présentation de deux sportifs de haut niveau qui ne présentent pas la même configuration de ressources.

2. Analyse des qualités physiques pour la catégorie d'âge

- 2.1 Qualités physiques qu'il faut développer en priorité pour la catégorie d'âge concernée. Comment les développer à cet âge ?
- 2.2 Le cas échéant précautions qu'il faut respecter pour cette catégorie d'âge.

3. Evaluation des qualités physiques du groupe

- 3.1 Qualités physiques que vous avez choisies de tester.
 - Le cas échéant existence de tests fédéraux ou de tests « club ».
- 3.2 Présentation des tests (explications avec schémas, voire vidéos).
- 3.3 Résultats des tests et analyse.

4. Entraînement des qualités physiques du groupe

Proposez une situation d'entraînement axée sur le développement d'une qualité physique (celle qui est la plus importante à développer pour votre groupe). Une vidéo proposée en lien doit permettre de la « voir » fonctionner.

Modalités d'évaluation

Analyse des ressources à haut niveau	Analyse des qualités physiques du groupe	Evaluation des qualités physiques du groupe	Entrainement des qualités physiques du groupe	Planification de l'entraînement (à rendre le 6/11)	TOTAL
6	3	6	3	2	20

Dossier à rendre pour le mercredi 21 novembre

(version « papier » ou version électronique)