

GUIDE AU CHOIX DE L'APSA de Spécialité

2019/2020

Dans le cadre de votre inscription pédagogique, vous devez choisir une activité physique et sportive de spécialité. Ce choix doit être très réfléchi ; cette activité vous suivra durant les 6 semestres de votre licence.

En effet, les changements ne sont acceptés qu'exceptionnellement et uniquement sur justificatif pédagogique ou physique.

Aucune spécialité n'est une activité refuge ; quelle qu'elle soit, les évaluations sont identiques et rigoureuses.

Votre choix est plus aisé si vous êtes licencié(e) en club. Sinon vos résultats en EPS en terminale sont, après discussion avec votre professeur EPS de lycée, d'une grande aide.

Des mises à jour étant régulièrement effectuées, les informations suivantes sont données à titre indicatif.

Table des matières

Activités aquatiques	page 3
Athlétisme	page 4
Badminton	pages 5 - 6
Basket ball	page 7
Canoé - Kayak	page 8
Danse	page 9 - 10
Escalade	page 11
Fitness I	page 12
Football	page 13
Gymnastique	page 14
Handball	page 15
Judo	page 16
Rugby	pages 17 - 18
Tennis	page 19
Volley ball	page 20
Equipements	page 21

ACTIVITÉS DE LA NATATION

Pour tous renseignements : jean-paul.elizondo@univ-orleans.fr

A l'issue de la licence, vous pourrez obtenir le titre de MNS ainsi que la carte professionnelle d'entraîneur en natation : si vous choisissez le parcours entraînement et que vous vous investissez dans l'encadrement en club au cours de votre formation.

SEMESTRE 1 = 20 heures de pratique

CC1= 400NL avec régularité d'allure, barème spécifique (nomogramme) (60%)

CC2= 100 4 Nages (40%)

SEMESTRE 2 = 20 heures de pratique

CC1 = Pass'compet natation = 100.4N (+1 pt)(60%)

CC2 = 50NL (+2pts) (40%)_Eventuellement dossier cf règle ci-après.

<u>G</u>	<u>F</u>
4	4,3
5,15	5,45
6,3	7
7,45	8,15
9	9,3

NOTE
20
15
10
05
00

PENALITES
5
13
20
28
36

BAREME D'OPTION

MESSIEURS							DAMES					
50NL	100NL	100D	100B	100P	200.4N		50NL	100NL	100D	100B	100P	200.4N
24"76	53"81	1'01"24	1'08"56	59"03	2'14"69	20	28"17	1'01"08	1'09"02	1'17"22	1'07"33	2'30"43
26"17	57"14	1'05"35	1'13"17	1'03"30	2'23"75	15	29"92	1'04"88	1'14"04	1'23"24	1'11"90	2'40"50
29"40	1'04"20	1'13"42	1'22"21	1'11"12	2'41"51	10	33"61	1'12"89	1'23"19	1'33"52	1'20"78	3'00"33
31"63	1'09"08	1'19"00	1'28"46	1'16"52	2'53"77	5	36"16	1'18"43	1'29"51	1'40"62	1'26"91	3'14"03
36"	1'17"00	1'27"00	1'37"00	1'25"00	3'02"00	1	41"00	1'27"00	1'37"00	1'49"00	1'35"00	3'30"00

GARCONS					Ancien CAPEPS	FILLES				
100B	100NL	100D	100P	200.4N	NOTES	100B	100NL	100D	100P	200.4N
1,15,20	0,59,20	1,06,70	1,04,70	2,27,50	20	1,22,03	1,04,70	1,13,00	1,10,80	2,41,30
1,27,30	1,08,70	1,17,50	1,15,20	2,51,30	15	1,35,50	1,15,20	1,24,00	1,22,30	3,07,40
1,41,40	1,19,80	1,30,00	1,27,30	3,18,90	10	1,51,00	1,27,30	1,38,40	1,35,50	3,37,60
1,57,00	1,32,70	1,44,50	1,41,40	3,51,10	5	2,08,90	1,41,40	1,54,30	1,51,00	4,12,00
2,08,90	1,41,40	1,54,30	1,51,00	4,12,80	0	2,21,00	1,51,00	2,05,10	2,01,40	4,36,50

Pour tous renseignements : nicolas.queval@univ-orleans.fr



Et découverte de la Marche/ Hors stade / Lancer de Marteau/ Saut à la Perche / Relais et des Epreuves combinées.

Exemple Barème pratique Athlétisme												
40% dossier option, spécialité de l'étudiant			60% = Spécialités supports aux enseignements dispensés au cours de la Licence									
selon barème points FFA			Barème Spécialité Athlétisme L1-L2-L3 FEMMES									
20	N4		Spécialités supports aux enseignements dispensés au cours de la Licence									
19												
18	IR1		L1				L2 / L3					
17	IR2		Triple saut	Poids 3kg	Longueur	1500m	60m Manuel	javelot 600g	60m Haies 0,76cm	Hauteur	400mHaies	disque 1Kg
16	IR3						1/100 le plus proche + Maîtrise Technique					
15	IR4	20	11	12,00	5,30	4,42	7,90	37,00	9,10	1,60	Perf + Maîtrise	35,00
14		15	9,9	10,00	4,80	5,18	8,30	27,00	10,10	1,45	technique-tactique	25,00
13	R1	10	8,90	8,00	4,30	6,18	8,80	22,00	10,80	1,35		20,00
12	R2	5	7,30	6,60	3,80	7,15	9,30	12,00	11,60	1,24		10,00
11	R3											
10	R4		Barème Spécialité Athlétisme L1-L2-L3 HOMMES									
9												
8	R5		Spécialités supports aux enseignements dispensés au cours de la Licence									
7	R6		L1				L2 / L3					
6	D1		5Kg				800g + Maîtrise Technique				1,750Kg	
5	D2	20	14,20	14,00	6,70	3,56	7,10	50,00	8,50	1,89	Perf + Maîtrise	40,00
4	D3	15	12,20	12,00	6,20	4,36	7,40	40,00	9,50	1,77	technique-tactique	30,00
3	D4	10	10,60	10,20	5,40	5,16	7,90	30,00	10,00	1,60		25,00
2	D5	5	9,60	7,60	4,40	6,00	8,40	20,00	11,70	1,48		15,00
1	D6											

	SERVIR	SE DEPLACER SE PLACER SE REPLACER	PRODUIRE DES TRAJECTOIRE	DECIDER CHOISIR DES STRATEGIES
I	❖ Le serveur se limite à envoyer le volant dans le camp adverse ❖ Pas de souci de direction ni de trajectoire ❖ L'adversaire n'est pas pris en compte DONNER	❖ Attitude statique ❖ Joueur spectateur de son volant ❖ Aucun déplacement ❖ Aucun remplacement	❖ Aucun contrôle des trajectoires ❖ Seule la coïncidence volant/raquette organise le joueur ❖ Préparation inexistante : ❖ Frappe à l'amble ou de face	❖ L'adversaire est déplacé involontairement ❖ Pas de choix tactique ❖ Seul le renvoi du volant organise le joueur ❖ Absence de duel SUBIR
II	❖ Service toujours identique : ❖ Peu ou pas de problème posé à l'adversaire : ASSURER	❖ Ajustement sur déplacements proches ❖ Déplacements inadaptés sur trajectoires lointaines : ❖ Frappes en course : ❖ Remplacements aléatoires	❖ Production de trajectoires uniformes ❖ Registre limité en coup droit ❖ Revers inefficace ❖ Beaucoup de fautes directes	❖ Attitude défensive ❖ Le duel se limite à renvoyer le volant une fois de plus que l'adversaire ❖ Recherche de déplacements intentionnels de l'adversaire sur certains enchaînements : ATTENDRE
III	❖ Services longs et courts irrégulièrement réussis (hauteur, direction, précision) ❖ Recherche du déséquilibre de l'adversaire en le faisant reculer ou avancer, mais la reprise d'initiative par l'adversaire est souvent possible DEPLACER	❖ Déplacements proches équilibrés ❖ Dissociation Haut/Bas du corps ❖ Frappes à l'arrêt ou en posture stable ❖ Remplacements à partir de la réponse adverse :	❖ Production de trajectoires jouant sur les paramètres de longueur, hauteur et direction ❖ Manque de constance dans la régularité et la précision ❖ Le paramètre vitesse n'est pas maîtrisé	❖ Recherche de déséquilibre chez l'adversaire par des enchaînements préétablis : ❖ Jouer là où l'adversaire n'est pas ❖ Le duel est envisagé comme un jeu de cibles à atteindre DESEQUILIBRER
IV	❖ Choix élargi de services : ❖ Choix parfois inadapté pour mettre réellement l'adversaire en difficulté ❖ L'initiative est du côté du serveur : VARIER	❖ Saut de démarrage et pas chassés ❖ Dissociation Jambe raquette/Jambe opposée ❖ Déplacements ajustés aux trajectoires reçues ❖ Remplacements à partir de la frappe ❖ Zone de remplacement pas toujours adaptée au coup délivré	❖ Production d'un large éventail de trajectoires jouant sur tous les paramètres ❖ Cet éventail se réduit d'autant que le joueur est contraint de réaliser de longs déplacements ❖ Le paramètre vitesse est prédominant à ce niveau de jeu :	❖ Mise en place d'une stratégie de jeu : ❖ Recherche du déséquilibre chez l'adversaire par des variations de vitesse des trajectoires CONSTRUIRE
V	❖ Prise d'initiative grâce à des services masqués et variés utilisés à bon escient : SURPRENDRE	❖ Utilisation efficace de l'Ecart/Poussée ❖ Déplacements efficaces, permettant d'être équilibré dans toutes les postures de renvoi : ❖ Remplacements caractérisés par une capacité d'anticipation ❖ Le pôle bioénergétique est géré :	❖ Dissociations fines ❖ Capacité à masquer ses coups : ❖ Capacité à créer le danger :	❖ Le duel est abordé à travers une analyse du jeu de l'adversaire : ❖ Le joueur peut changer de système à tout moment : ADAPTER / REGULER

TABLEAU DE CONVERSION DES CLASSEMENTS

	L1	L2	L3
N1	19	19	19
N2	17	17	17
N3	16	16	16
R4	15	15	15
R5	14	14	14
R6	13	13	13
D7	12	11	10
D8	10	9	8
D9	9	8	7
P10	8	7	6
P11	7	6	5
P12	6	5	4
NC	5	4	3

BASKET BALL

Pour tous renseignements : pinsard.gilles@wanadoo.fr

Etre pratiquant dans le milieu fédéral,

Niveau Championnat de France = 14,

Niveau Championnat de Ligue = 10 à 13,

Niveau Honneur département = 9 et moins,

Maitriser les fondamentaux :

- du tir en course côté fort et côté faible

- du tir extérieur

- défense sur Porteur de balle sur tout terrain

- contestation de réception de balle sur non porteur

Maitriser les différents choix en situation de surnombre offensif

Connaître intellectuellement et en pratique les différentes formes de jeu collectif en attaque et en défense

Etre capable d'arbitrer un match d'étudiants

CANOE - KAYAK

Pour tous renseignements : didier.chavrier@univ-orleans.fr

L'option canoë kayak, l'exigence d'une pratique diversifiée :

- *Intégrer une option dynamique ouverte à tous et à toutes.*
- *Découvrir et progresser dans l'activité kayak, l'ensemble du matériel étant fourni.*
- *Valoriser sa licence par un diplôme permettant une activité salariée.*
- *Réaliser la pratique en automne et printemps et la théorie durant la période hivernale.*
- *Partager des expériences de rencontres interuniversitaires.*



La spécialité kayak est ouverte à tous et à toutes. Chaque semestre comprend, comme toutes spécialités, 20h de pratique et 20h de théorie. La pratique se déroule principalement durant les beaux jours (de septembre à début novembre au premier semestre et d'avril à mai au second semestre) autour du site de l'île Charlemagne à Orléans. Les cours théoriques sont quant à eux concentrés durant la période hivernale.

La pratique du premier semestre se déroule en eau calme (kayak de mer, course en ligne, descente et kayak polo) tandis que la pratique du second semestre se déroule en eau vive (rivière de classe II sans danger – idéal de l'initiation en kayak de rivière au perfectionnement en kayak de slalom). Chaque semestre comprend ainsi une évaluation pratique, de l'eau calme à l'eau vive, sur des embarcations variées.

Chaque semestre inclut également des évaluations théoriques (la réalisation d'un exposé par deux, un contrôle continu et un contrôle terminal).

Le matériel (à savoir le kayak, la pagaie, le gilet, le casque en rivière) est prêté par l'université.

Les étudiants et étudiantes de la spécialité kayak devront se munir d'un maillot de bain, une vieille paire de chaussure et un K-way...

Vous serez ainsi prêts ou prêtes à rejoindre le groupe des spécialistes kayak !

L'enseignement de spécialité DANSE

Pour tous renseignements : valerie.bruez@univ-orleans.fr

En raison du faible effectif, les étudiants des 3 années de licence sont regroupées mais dès la deuxième année, l'enseignement est mis en lien avec le parcours choisi, à certains moments de la formation.

La danse est une activité plurielle, elle peut être un rituel, un art ou un divertissement (danses de salon, sacrées, folkloriques, thérapeutiques, scéniques, etc.). Cependant, cette unité d'enseignement aura pour objet d'étude la danse contemporaine, pratique artistique de création.

3 rôles fondamentaux seront étudiés avec des approches multiples :

Danseur :

- Principes fondamentaux de la pratique en danse : l'axe corporel, la relation au sol, le déplacement du poids du corps et le jeu avec la gravité, la présence à soi, aux autres, la proprioception, la respiration.
- Modes de relation : par l'action des différents sens, entre danseurs, avec le spectateur.
- Accès au symbolique : le rôle joué par les inducteurs dans la transformation du réel.
- Utilisation de l'espace : l'espace personnel, l'espace partagé, l'espace de déplacement, l'espace scénique.
- Utilisation du temps : la rythmique du corps, le monde sonore et le lien avec l'univers musical.
- Utilisation de la qualité du geste (l'énergie) : le sens donné au mouvement dansé, son intention.

Chorégraphe :

- Mobilisation de l'imaginaire par le recours au monde poétique et aux autres arts.
- Volonté de communiquer une émotion, une intention aux spectateurs.
- Vision et optimisation des compétences et qualités de chaque danseur(se).
- Capacité à gérer la complexité d'un projet chorégraphique destiné à être vu.

Spectateur :

Permettre l'appropriation d'un patrimoine culturel et historique, par une approche sensible et progressive :

- des outils de lecture des œuvres chorégraphiques,
- des codes permettant la mise en lien des œuvres avec l'histoire, avec les autres arts,
- de l'évolution de l'œuvre d'un artiste ou d'un courant artistique en lien avec son temps.

Formation à l'intervention : la transmission en danse de création se construit de la licence 1 à la licence 3.

Débutant ou initié, vous aurez 3 années pour construire les compétences nécessaires et pouvoir répondre aux exigences de cet enseignement. Afin d'approfondir votre formation, vous serez très fortement incités à participer aux ateliers « Danse » du SUAPSE, à vous rendre aux spectacles de danse du Bouillon (salle de spectacle du service culturel de l'université), du CCNO (centre national chorégraphique d'Orléans) ou du théâtre d'Orléans.

Vous êtes curieux, vous êtes imaginaire ou bien vous souhaitez développer votre créativité, vous aimez le collaboratif et l'engagement ?... N'hésitez plus, choisissez l'enseignement de spécialité Danse !

ESCALADE

Pour tous renseignements : gilles.mignot@univ-orleans.fr

Bareme option escalade

En voies ("Difficulté")

	Garçons	Filles
5a	4	5
5b	5	6
5c	6	7
6a	7	8
6a+	8	9
6b	9	10
6b+	10	11
6c	11,5	12,5
6c+	13	14
7a	14	15
7a+	15	16
7b	16	17
7b+	17	18
7c	18,5	19,5
7c+	20	20

Note finale : moyenne voies/blocs

Bonus +2 pts max valorisant des résultats en compétition et/ou un investissement associatif

En bloc (J = 1 bloc Jaune, G = Orange,
B = Bleu, R = Rouge, N = Noir)

J	1	
2 J	2	
G	3	ou 2 J
G	4	
G	5	
2 G	6	
B	7	ou 2 G
B	8	
B	9	
2 B	10	
R	11	ou 2 B
R	12	
R	13	
2 R	14	
N	15	ou 2 R
N	16	
N	17	
N	18	
N	19	
N	20	

FITNESS / SPORT SANTÉ

Pour tous renseignements : anne.doncieux-rebel@univ-orleans.fr

Le terme fitness renvoie à de nombreuses activités pratiquées dans des milieux divers et pour des raisons variées.

Si vous avez envie d'approfondir vos compétences dans le **milieu de la forme et du bien-être** vous êtes les bienvenus, filles comme garçons, l'objectif étant de casser les stéréotypes.

Les activités pratiquées sont diverses:

- **cardio: step, LIA, HIA, HILO, cardio-combat, etc.**
- **renforcement musculaire: sans et avec petits matériels**
- **stretching, relaxation, etc.**
- **activités permettant le développement et l'entretien de la santé**

Si vous souhaitez intégrer l'option fitness et surtout y réussir, il faut donc développer des compétences dans chacun de ces domaines pour atteindre au moins un niveau intermédiaire en première année puis, être sûr(e) de passer en L2 avec un niveau confirmé.

Ceci implique de pratiquer obligatoirement dans une structure privée ou associative (partenariat avec l'association EPGV St Jean le Blanc et La Madeleine).

Les objectifs visés sont **d'être capable d'encadrer les activités du fitness** et du bien-être face à des groupes divers.

Une possibilité est offerte de s'engager dès le S2 dans la formation pour passer le CQP AGEE pour pouvoir encadrer des groupes en milieu associatif contre rémunération.

FOOTBALL

Pour tous renseignements : herve.garriques@univ-orleans.fr

L' A.P.S.A de spécialité football en 1^{re} année de licence STAPS représente un volume horaire pratique et théorique de 40h en semestre1 et de 46h en semestre 2.

Le programme vise à développer l'expertise dans activité football. Il repose pour chaque étudiant sur l'acquisition de connaissances théoriques et pratiques complémentaires. Il s'agit d'acquérir des compétences approfondies dans les interventions pédagogiques, didactiques et dans l'approche et le positionnement envers et dans l'activité football.

La note attribuée à l'étudiant à la fin de chaque semestre est composée d'une évaluation pratique (50% de la note) composée d'une évaluation en contrôle continu et d'une évaluation en contrôle terminal. D'une évaluation théorique (50% de la note) composée d'une évaluation en contrôle continu et d'une évaluation en contrôle terminal.

Une convention entre l'université la FFF et la Ligue du Centre permet d'acquérir sous condition le BMF (Brevet de Moniteur de Football) sur l'ensemble de la licence.

Au niveau, pratique : **La pratique de club est fortement conseillée.**

L'investissement en tant que qu'éducateur, arbitre ou dirigeant de club est valorisé.

À titre indicatif, la grille de référence de la note de pratique en fonction du niveau de jeu.

Football Niveau de pratique Garçons			Note/20	Football Niveau de pratique Filles
2016-2017		2017-2018		International A
Niveau I	International Ligue 1	Ligue 1	19 - 20	
Niveau II	Ligue 2	Ligue 2	18	
Niveau III	National	N1	17	Division 1
Niveau IV	CFA	N2	16	
Niveau V	CFA 2	N3	15	Division 2
Niveau VI	DH	R1	13 -14	R1 (Ligue DH)
	U19 National	U19 NAT		
Niveau VII	DHR	R2	12	R2 (U19 DH)
Niveau VIII	PH	R3	10 -11	
	U19 Régional DH	U19 DH		
Niveau IV	1re Division	1D	9	Inter- District FB N1
Niveau X	2éme Division U19 Régional DHR	2D U19 DHR	7- 8	Inter- District FB N2
Niveau XI	3éme Division U19 Départemental	3D	6	Football à 8 N1
Niveau XII	4éme Division	4D	5	Football à 8 N2
Niveau XIII	5éme Division	5D	0 - 4	

GYMNASTIQUE

Pour tous renseignements : olivier.pinault@univ-orleans.fr

THEORIE :

Semestre 1 =20h

- Présentation du programme / Historique de la gymnastique 2h
- Evolutions de la gymnastique 2h
- Analyse de 2 modèles d'entraînement en gymnastique (Chine et Roumanie) 2h
- Dossier à rendre avec une réflexion comparative du modèle Français
- Analyse de l'activité 6h
- Carrasco (tableau synoptique, les familles, analogies et positions, aménagement du milieu)
- > courbette
 - Les principes biomécaniques 2h
 - Les actions musculaires 2h
 - La préparation physique : généralités 2h
 - La situation pédagogique 2h
 - Etude de cas

Semestre 2 = 20h

- Technique de bases aux agrès = 12h
- > code de pointage
- > éléments de bases et ses évolutions
- > l'apprentissage (analyses réflexives à partir de situations vécues par l'étudiants (vidéos, expériences personnelles...)
- La gymnastique scolaire = 8h
- > analyse didactique de l'activité
- > les programmes scolaires
- > les contenus d'enseignements (projet de cycle, séances et évaluations...)
- > étude de cas sur la conception de la gymnastique en milieu fédérale et scolaire (CC)

PRATIQUE :

Niveau requis : pratique compétitive en milieu fédéral (DIR ou Nationale) EN GAM,GAF ou GR sur les différents agrès ou engins

- **au minimum, maîtrise de difficultés A, et B, voir C ou plus du code FIG en vigueur.**
- évaluation S1/S2 = 40h

Contrôle continu n°1 /20

- maîtrise d'éléments sur 3 niveaux à 2 agrès (SOL et BARRES FIXES OU ASYMETRIQUES au semestre 1 et SAUT et POUTRE ou PARALLELES au semestre 2)
- préparation physique spécifique (souplesse, force, trampoline)

Contrôle continu n°2 /20

2 enchainements (GYM ou GR) par semestre évalués l'un selon le code CAPEPS (40%) et l'autre selon le code FIG (60%)

HANDBALL

Pour tous renseignements : emmanuelle.patout@univ-orleans.fr

Repères d'évaluation pratique

Niveau 1 non atteint Insuffisant en option	Niveau 1	Niveau 2 Niveau d'un optionnaire faible		Niveau 3
Organisation collective	Jeu de contre attaque dominant. Peu de coordination collective. Jeu désordonné ou statique.	La culture du joueur est insuffisante pour structurer efficacement l'équipe	L'organisation tient compte du dispositif adverse et permet de trouver souvent des solutions favorables de tir. Les possibilités de montée de balle sont exploitées. Les organisations défensives alignées et étagées sont identifiables.	L'organisation tient compte du dispositif adverse et permet de trouver très régulièrement des solutions favorables de tir. Les possibilités de montées de balles et d'engagements rapides sont exploitées à bon escient. Les organisations défensives étagées et alignées sont efficaces. Le repli défensif est organisé.
Actions individuelles du Porteur de balle	Ne s'engage que pour tirer ou provoquer, utilisation abusive du dribble	Passes, dribbles et tirs sont maîtrisés, même si les techniques sont peu élaborées, si les enchaînements sont parfois incertains et les prises d'information insuffisantes. Les tirs ne sont pas toujours effectués en situations favorables.	Maîtrise des techniques de débordement. Produit des passes décisives, peut varier le rythme de jeu. S'engage dans les intervalles. Tire efficacement dans des situations favorables, à des distances et sous des angles variés.	Maîtrise des techniques de débordements, utilise les changements de rythme. Utilise les intervalles dans la défense adverse (jeu direct), joue près du défenseur sans mettre en danger la balle. Tirs variés et efficaces dans des situations favorables. Le joueur montre des savoirs faire spécifiques à son poste, masque ce qu'il va faire, crée de l'incertitude
Actions individuelles du non Porteur de balle	Actif uniquement lorsqu'il est dans l'espace proche du Porteur de balle	La nécessité du jeu sans ballon est perçue mais le joueur ne s'implique dans ces actions que lorsque le porteur de balle est proche de lui, ou avec du retard	Maîtrise des techniques de démarquage adaptées à la présence de partenaires et d'adversaires dans un espace proche (changement de rythme et de direction). Créé des espaces libres ou utilise des espaces libérés par un autre joueur.	Joue sans ballon (avant ou après la possession de la balle), créé des espaces libres, anticipe les actions de ses partenaires. Jeu dans son secteur ou dans un autre secteur (rentrée, croisé...)
Actions individuelles du défenseur	Prend en charge un attaquant	La défense sur le Porteur de Balle est assurée. La participation aux autres rôles est plus occasionnelle et l'articulation avec ses partenaires manque des précisions.	Adapte sa défense au jeu de l'adversaire. Articule ses actions avec celles de ses partenaires. Harcèle, dissuade la passe vers son adversaire direct, intercepte, contre, excentre, aide son partenaire.	Adapte sa défense au jeu de l'adversaire. Articule ses actions avec celles de ses partenaires. Harcèle, dissuade la passe vers son adversaire direct, intercepte, contre, excentre, aide son partenaire.

JUDO et JU-JITSU

Pour tous renseignements : karine.paret@univ-orleans.fr

La spécialité judo et ju jitsu valorise toutes les modalités de pratique : judo et ju jitsu de compétition, compétition kata pour la performance, mais reconnaît aussi toute à la fois la dimension maîtrise (passage de dan) et sociale (implication en association, arbitrage, commissaire sportif, dirigeant). Si le niveau généralement constaté en 1^{ère} année est celui de ceinture marron à 1^{er} dan, des étudiants habitués au combat (karate, lutte contact, taekwondo...) s'adaptent bien aux enseignements proposés dans le cadre de l'option.

Une **Section Sportive Universitaire**, intégrée au **Pôle France d'Orléans**, permet aux étudiants qui s'inscrivent dans un double projet sportif et universitaire de s'entraîner jusqu'à 2 fois par jour.

Le **Centre National Ju Jitsu** installé sur le campus orléanais accueille l'élite du ju jitsu français reconnu sport de haut niveau depuis le 24 février 2013. **Christophe Brunet** Cadre National d'Etat coordonne ce Centre, dans le cadre d'une convention passée avec la FFJDA.

Les **enseignements « théoriques »** couvrent l'histoire de la discipline judo et de ses méthodes de transmission, portent sur la méthode française d'enseignement appliquée dans les structures fédérales, ouvrent sur les contenus scolaires. Des connaissances institutionnelles (organisation, législation) font partie du programme.

Les sciences (histoire, sociologie, psychologie, physiologie) sont mobilisées pour interroger un milieu et comprendre les ressorts culturels d'une pratique sportive positionnée en 4^{ème} place des fédérations olympiques. Des **mis en situation pédagogiques** permettent de mener des analyses de pratique, **des travaux de recherche** amènent l'étudiant à interroger son vécu, à s'en décentrer progressivement pour mieux s'engager vers les métiers de l'éducation, de l'entraînement et de l'accompagnement.

Système de notation : la notation cumule une note fondée sur un niveau atteint en compétition, une note de maîtrise (interrogation pratique sur les thèmes d'entraînement proposés dans **le cursus STAPS**, le mardi après midi de 16h à 18h), des notes « d'interrogations sur table », et des points de bonification pour investissement en association et formation.

Niveau en pratique : la moyenne est atteinte dès lors qu'un podium départemental est attesté, un podium demi-finale France, zone vaut pour 18 à 20 /20.

Bonification : arbitrage, pédagogie en club, tenue de table en compétition, passage de dan, implication à l'Association Sportive Universitaire d'Orléans.

Des étudiants « équilibrés » et « investi- ie » présents en cours et optimisant les contenus par un travail personnel réussissent en spécialité judo.

RUGBY

Pour tous renseignements : nicolas.pouplot@univ-orleans.fr

La spécialité rugby est ouverte à tous et à toutes (pas d'obligation d'avoir une licence fédérale). Les Licences 1, 2 et 3 sont regroupées pour la pratique et la théorie. Chaque semestre comprend, comme chaque spécialité, 20 heures de pratique et 20 heures de théories.

Les cours pratiques et théoriques se déroulent sur le site du stade des Montées. En ce qui concerne la théorie, les L1 et les L2 suivent un programme commun sur deux années et les L3 ont un programme spécifique

THEORIE : Programme A et B sur deux ans pour les L1 et L2.

Programme A	
1^{er} SEMESTRE 20 heures	2^{ème} SEMESTRE 20 heures
Historique de l'APS. (4 heures) Naissance, diffusion, évolution, ...	Connaissances institutionnelles et organisation des différentes compétitions. (4 heures) FFR, LNR, IRB, ...
Connaissances du rugby. Définition, le jeu. Les principes en sports collectif et au rugby Les phases statiques : Coup d'envoi, de renvoi, mêlée, touche, pénalité.	Connaissances du rugby : Les phases de fixation : Maul, mêlée ouverte. Connaissances du règlement par catégorie et de l'arbitrage. Fédéral et scolaire. (4 heures)

Programme B	
1^{er} SEMESTRE 20 heures	2^{ème} SEMESTRE 20 heures
Evolution du règlement et des techniques. Spécificité du règlement du rugby français. Coupe du Monde	Initiation au rugby à l'école ou en club. Rugby digest. La Vidéo
Connaissance du jeu: Le mvt général : Jeu indiv et jeu coll. Les différentes formes de jeu, les transformations de jeu. L'organisation défensive et les contre attaques	Analyse didactique de l'APS, construction d'une SPA. Définition et description des niveaux de pratique. Comportements et acquisitions attendues.

Programme spécifique L3

1^{er} Semestre :

Pendant chaque cours de théorie L1, L2, les étudiant de L3 travaillent sur un thème théorique (résumé de texte de référence) ou pratique (élaboration d'une séance).

2 cours de 2 heures :

- Professionnalisation et médiatisation.
- Les facteurs de la performance.

2^{ème} Semestre :

Organisation identique au 1^{er} Semestre.

2 Cours de 2 heures :

- Du projet sportif à la formation des joueurs.
- Les exigences du rugby moderne et la préparation physique.

PRATIQUE :

Grille de notation pour donner une idée du niveau attendu lors des évaluations en pratique

Note	Niveau de Pratique
20	PRO. TOP 14
18	PRO. D 2
17	ESPOIRS -23 ans
16	FEDERALE 1
15	Junior Reichel A, Crabos A, Fédérale 1B.
14	FEDERALE 2.
13	FEDERALE 3, Reichel B, Fédérale 2 B.
12	FEDERALES 3 B, Balandrade.
11	Honneur régional et Junior Régional (Philiponeau).
10	Promotion d'honneur
09	1 ^{ère} série régionale
08	2 ^{ème} série régionale
07	3 ^{ème} série régionale
06	4 ^{ème} série régionale

TENNIS

Pour tous renseignements : etienne.robert@univ-orleans.fr

La spécialité sportive en 1ère année de licence STAPS, ici le tennis, représente un volume horaire de 20h de pratique et 20h de théorie pour chaque semestre, soit 2x2h par semaine (le mardi après-midi).

Ces dernières années, le niveau des spécialistes tennis est très hétérogène, surtout en pratique.

L'investissement en tant que joueur de tennis (nombre de matchs et leur résultat), entraîneur ou dirigeant de club est valorisé.

GRILLE INDICATIVE D'EVALUATION PRATIQUE

Classement	Note sur 20	Nbre de matchs (la saison précédente pour le S1 ; la saison en cours pour le S2)	Bonus
Négatif	20	17 à 20	0,5
15	15	21 à 25	1
15/5	10	26 à 30	1,5
30/3 et 30/4	4 à 6	31 et +	2
NC	0 à 2		

L'évaluation pratique est constituée de 2 ou 3 matchs au format court, une fois en milieu de semestre et une fois en fin de semestre, où la performance et la maîtrise d'exécution sont prises en compte.

L'évaluation pratique compte pour 50% de la note du semestre, il y a donc également 50% pour la théorie.

Enfin, à noter que des conventions ont été signées entre l'UFR STAPS d'Orléans et la Ligue du Centre de Tennis afin de permettre aux étudiants d'obtenir, par équivalence des diplômes de la FFT : l'AMT (assistant moniteur de tennis), les diplômes d'arbitrage et juge-arbitrage de niveau 1 ; et, la possibilité de suivre un double cursus : licence STAPS / DE Tennis.

VOLLEY BALL

Pour tous renseignements : aurelie.auffret@univ-orleans.fr

La spécialité sportive en 1ère année de licence STAPS (spécialité volley-ball) représente un volume horaire de 20h de pratique et 20h de théorie pour chaque semestre, soit 2x2h par semaine (le mardi après-midi).

L'investissement en tant que joueur, entraîneur, arbitre ou dirigeant de club est valorisé.

La note attribuée à l'étudiant à la fin de chaque semestre est composée d'une évaluation pratique (50% de la note) et d'une évaluation théorique (50% de la note).

Au niveau théorique :

Semestre 1 : 1 contrôle terminal

- Connaissances institutionnelles et réglementaires du volley-ball et du Beach-volley.
- Approche Historique et évolution de ces 2 pratiques

Semestre 2 : 1 contrôle terminal (70% de la note théorique) + 1 contrôle continu (30% de la note pratique)

- Logique interne du volley-ball
- Approche des fondamentaux techniques et tactiques

Au niveau pratique :

La pratique de club est vivement conseillée.

A titre indicatif, la grille attribuant une partie de la note de pratique (25%) en fonction du niveau.

GRILLE INDICATIVE DES NIVEAUX DE PERFORMANCE OPTION VOLLEY BALL L1 - L2 2012/2013	
Légende : + Haut de tableau (Accession) = Milieu de tableau (Maintien) - Bas de tableau (Relégation)	Note /20
Nat. 1 +	20
Nat. 1 =	19
Nat. 1 - Nat. 2 +	18
Nat. 2 =	17
Nat. 3 + Nat. 2 -	16
Nat. 3 =	15
Nat. 3 - Rég. 1 +	14
Rég. 1 =	13
Rég. 2 + Rég. 1 - Rég. Juniors +	12
Rég. 2 = Rég. Juniors =	11
Rég. 2 - Dép. 1 + Rég. Juniors -	10
Dép. 1 =	09
Dép. 2 + Dép. 1	08
Dép. 2 =	07
Dép. 2 -	06
Autres niveaux	05

Les 75% restants seront évalués sous forme de contrôle continu.

EQUIPEMENTS POUR LES ACTIVITES SPORTIVES

OPTIONS	POLYVALENCES	EQUIPEMENTS
ACTIVITES AQUATIQUES	NATATION	Piscine éphémère
ATHLETISME	ATHLETISME	
BADMINTON	SPORTS DE RAQUETTES	raquette personnelle paire de chaussures propres pour salle bouteille d'eau
BASKET BALL	SPORT COLLECTIF PETITS TERRAINS	
CANOE - KAYAK		Fourni par l'université
DANSES	DANSE	
ESCALADE	ESCALADE	
FITNESS		
FOOTBALL	SPORT COLLECTIF GRANDS TERRAINS	
GYMNASTIQUE	GYMNASTIQUE	
HAND BALL	SPORT COLLECTIF PETITS TERRAINS	
JUDO	SPORTS DE COMBAT	
RUGBY	SPORT COLLECTIF GRANDS TERRAINS	
TENNIS	SPORTS DE RAQUETTES	raquette personnelle paire de chaussures propres de tennis bouteille d'eau
VOLLEY BALL	SPORT COLLECTIF PETITS TERRAINS	

Hormis ces équipements sportifs, les supports pour la prise de notes sont à votre convenance.

Le site recevant le Wi-fi, la prise de notes par PC est autorisée.