



GUIDE AU CHOIX DE L'APSA de Spécialité

2024/2025

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.

APSA de spécialité enseignées sur Bourges : Cyclisme, Triathlon, Natation, Basket-ball, Football.

Table des matières

| | | |
|-----------------------------|-------|---------------|
| Activités aquatiques | | page 3 |
| Basket ball | | page 4 |
| Football | | page 5 |
| Cyclisme | | |
| Triathlon | | |

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 | 1,2203 | 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 |
| | | | | | | | | | | |

BASKET BALL

Pour tous renseignements : aymeric.marcadet@univ-orleans.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

FOOTBALL

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

L' A.P.S.A de spécialité football en 1re 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 | | |
| Niveau I | International Ligue 1 | Ligue 1 | 19 - 20 | International A |
| Niveau II | Ligue 2 | Ligue 2 | 18 | International (-21 et -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 | |
| Niveau VIII | PH U19 Régional DH | R3 U19 DH | 10 -11 | R2 (U19 DH) |
| Niveau IV | 1re Division | 1D | 9 | Inter- District FB N1 |
| Niveau X | 2ème Division U19 Régional DHR | 2D U19 DHR | 7- 8 | Inter- District FB N2 |
| Niveau XI | 3ème Division U19 Départemental | 3D | 6 | Football à 8 N1 |
| Niveau XII | 4ème Division | 4D | 5 | Football à 8 N2 |
| Niveau XIII | 5ème Division | 5D | 0 - 4 | |

CYCLISME

TRIATHLON



Contacter Alexandre GUIMARD

alexandre.guimard@univ-orleans.fr