

Parcours Spécifique Santé – PASS

Organisation des options disciplinaires hors santé

Option « Biomécanique et activité physique et sportive »

Prérequis

Pour l'athlétisme et la pratique de la musculation : les candidats devront fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive. Aucune dispense de pratique ne pourra être accordée.

Pour la biomécanique : connaissances de base en physique et mathématiques.

Objectifs

- **Pour l'athlétisme** : Développer ses capacités cardio-respiratoires pour réaliser un 2400m
- **Pour la pratique de la musculation** : Réaliser un parcours de mouvements poly-articulaires dans un temps imparti
- **Pour la biomécanique** : appliquer les lois de la mécanique au mouvement humain
- **Pour le projet Intervention** : se préparer à intervenir en Club ou en association sportive

Programme

Semestre 1 – Athlétisme/Musculation :

- 40 heures de pratique (TP)
- 10 heures de théorie (TD) : aspects réglementaires, techniques, biomécaniques, énergétiques¹
- Projet Intervention : 50 h tutorat en distanciel, enseignement Optionnel non pris en compte pour le passage en L2 MMOPK. Ce cours s'adresse aux étudiants désirant poursuivre en L2 Staps.

Semestre 2 – Biomécanique :

- 20 h de CM en distanciel
- 20 h de TD en présentiel

Modalités d'enseignement

- Pratiques physiques
- Cours en distanciel pour les CM avec cours de régulation et TD en présentiel

Modalités d'évaluation

- En athlétisme ou en natation : 50% de la note pour la théorie et 50% pour la pratique
- En biomécanique : 2 contrôles continus comptant chacun pour 50% de la note finale
- La participation (optionnelle) au Tutorat « Projet d'intervention », permet d'obtenir un Quitus pris en compte en L2 Staps