

SPECIALITES SPORTIVES	Description de l'activité enseignée	Niveau attendu en <u>pratique</u>	Types d'évaluations <u>pratiques</u>
ATHLETISME	Courses plates du 100m au marathon, relais, sauts (en L2 : haies, lancers).	Pratique en club nécessaire, niveau départemental minimum, courses sur route possible.	Performances : barème à la moyenne 100m : F14'3 G12'7 1500m : F5'40 G4'52 longueur : F4m21 G5m23 - bonus avec une perf FFSU ou FFA, activité au choix.
BADMINTON	Badminton en simple, double et double mixte.	Tous niveaux à condition de se licencier en club la première année de pratique.	Match de classement contre des joueurs classés servant de référence.
BASKET	Approche individuelle et collective.	Licenciés en club ou l'ayant été récemment.	Séquences de jeu thématiques à effectif réduit 3c3 et 4c4.
CANOE-KAYAK*	Pratique du kayak et du canoë. Découverte des disciplines associées.	Tous niveaux à condition de s'investir et de se licencier dans un club ou une structure CK.	Test de navigation libre et parcours de slalom sur St Pierre de Bœuf.
DANSE ET APEX	Danse contemporaine : improvisation, composition collective, interprétation.	Pratiquer régulièrement une activité physique d'expression à un bon niveau technique et chorégraphique. Etre capable d'improviser, de créer et d'interpréter une chorégraphie.	Danse contemporaine : activité de création au service d'un propos chorégraphique.
ESCALADE*	Escalade falaise voie de 1 à 4 longueurs équipées, structure artificielle, blocs.	5b (F), 5c (G) à vue en SAE et falaise en début de pratique, prévoir pratique régulière en plus du cours (AS escalade); au moins 6a (F), 6b (G) en fin de 1er semestre.	Performance + sécurité : en falaise voies de 1 à 3 longueurs, difficulté en SAE et blocs. Stage club demandé + participation à des compétitions.
FOOTBALL	Performance collective et individuelle.	Licenciés en club (recommandé) ou ayant pratiqué en club pendant plusieurs années. Ex : CFA = 16 à 20. District excellence: 10 à 12.	Matches 11 contre 11 et effectifs réduits (7 contre 7 à 4 contre 4).
GYMNASTIQUE	Agrès, trampoline et acrosport.	La pratique en club est préférable ou alors avoir pratiqué à un niveau régional durant quelques années.	Ex : Une sortie sur agrès, 1 série acrobatique au sol (la vrille étant la difficulté la plus élevée).
HANDBALL	Approche individuelle et collective du jeu de Handball. Fondamentaux techniques et tactiques de l'activité. Stage en animation sportive dans l'activité durant l'année.	Pratique de l'activité en compétition fédérale ou au moins scolaire de manière soutenue (AS).	Evaluation individuelle dans du jeu collectif à effectif global ou réduit. Arbitrage et animation dans l'activité.
NATATION	Natation sportive et sauvetage.	Licenciés en club ou l'ayant été récemment. Maîtrise des 4 nages.	100m 4 nages et 100m de spécialité + sauvetage.
RUGBY	Rugby à 15. Approche stratégique et tactique. Performance individuelle et collective.	Il est recommandé d'être licencié en club. Sinon une pratique antérieure en club de plusieurs années est indispensable.	Jeu à 7c7 et à 15c15. Jeu au poste. Technique individuelle. Participation obligatoire à l'association sportive (support de l'évaluation terminale).
SPORTIFS DE HAUT-NIVEAU (SHN)	Spécialité réservée aux SHN sur listes du ministère des sports et dont l'activité n'est pas présente sur cette liste		
SPORTS DE COMBAT PERCUSSION	L'ensemble des sports de combat PERCUSSION est pratiqué par tous (karaté, boxe, taekwondo, full contact ...).	Pratique régulière d'un sport de combat PERCUSSION sous la forme compétition en combat ou en expression technique.	Combats, prestation technique, animation d'une séance dans sa pratique.
SPORTS DE COMBAT PREHENSION	L'ensemble des sports de combat PREHENSION est pratiqué par tous (judo, sambo, lutte, ...).	Pratique régulière d'un sport de combat PREHENSION sous la forme compétition en combat ou en expression technique.	Combats, prestation technique, animation d'une séance dans sa pratique.
TENNIS	Pratique de compétition type FFT.	Niveau minimum exigé : être ou avoir été récemment 4ème série. Etre licencié FFT	Match en simple et double + note / classement FFT. Démonstration technique avec sparring.
VOLLEY BALL	La notion de rapport de force tant sur le plan individuel que collectif servira d'angle d'attaque de la connaissance et de l'analyse de l'activité VB.	Il est recommandé d'être licencié en club. Sinon une pratique antérieure en club de plusieurs années est indispensable.	Séquences de jeux thématiques à effectifs réduits.
VTT - CYCLISME*	Performance en lien avec les pratiques de compétition FFC . Polyvalence Cyclisme	Pratique régulière d'une des activités du cyclisme en compétition. Polyvalence dans les activités du cyclisme recommandée. Etre licencié en club ou avoir eu une pratique antérieure en club et/ou en UNSS. Avoir un VTT personnel.	Performance physique en VTT XC uniquement, avec prestation technique . Animation et encadrement d'une sortie VTT.

NB : si aucune activité proposée ne correspond au sport de spécialité de l'étudiant il devra malgré tout choisir parmi la liste ci-dessus.

Toutes les spécialités proposées sont mixtes.

* Ces spécialités pourraient ne pas être proposées si le nombre d'étudiants est insuffisant. Dans ce cas il conviendra de choisir une autre spécialité parmi la liste ci-dessus.