

BASTIEN, Bac S, mention AB, obtenu en 2016

STAPS (Sciences et Techniques de l'Activité Physique et Sportive) à l'Université de Caen

But :

- Poursuivre dans la filière Ergonomie du Sport et Performance Motrice.
- Travailler dans le matériel de sport ou l'adaptation d'espace de pratique sportive.

Matières principales :

- UE1 : Sociologie, Physiologie, Histoire du Sport, Psychologie
- UE2 : APSA(Activité Physique Sportive et Artistique) et théories des différentes APSA
- UE3 : Expression orale et argumentation, Anglais, Projet personnel professionnel (PPP), Technologie de l'information et de la communication (TIC)

Nombre d'heures de cours : Très variable, environ 25h semaine: semaine type : 8h TP(APSA) + 15h CM (cours magistraux) + 2h TD(travaux dirigés)

Travail personnel :

- Remettre au propre et relire ses cours.
- Effectuer des lectures personnelles.
- Mettre en relation des APSA avec les théories.
- Ne demande pas un travail forcément très important comparé à d'autres filière mais il doit être régulier.

Point + :

- Rend autonome.
- Ouvre à beaucoup de pratiques sportives.
- Les cours sont complets et vivants.

Point - :

- Le risque de blessure présent.
- On ne choisit pas ses APSA en L1.
- 600 en L1 cette année on a donc pas le choix de notre emploi du temps.

Autres : -Une personne sur trois passe en 2ème année il faut donc un travail régulier pour réussir.

Conseil :

- Être un minimum sportif, avoir une condition physique correcte compte tenu des activités proposées.
- Il faut savoir faire la part entre les APSA et les cours en minimisant la fatigue.
- Être conscient que les cours sont majoritaires par rapport aux APSA.
- Venir en étant ouvert d'esprit avec l'envie de développer de nouvelles connaissances.