

Licence Pluridisciplinaire Projet Professionnel Sportif de haut Niveau

Préparation physique

Cours n°4

Définition et Classification des spécialités sportives par les étudiants

12 réponses

Basket-ball :

« Ce sport appartient à la famille des sport collectifs de balle ».

« Basket - sport d'adresse, sport collectif, sport de contact ».

Cyclisme sur route :

« Sport à la fois collectif et individuel, affrontements avec différentes équipes et adversaires ».

Danse :

« La danse est un sport artistique qui convoque l'endurance, la puissance, la souplesse et la coordination musculaire. En plus de l'aspect technique, il faut aussi travailler l'aspect artistique c'est-à-dire l'imaginaire, la sensibilité, la créativité. D'après moi, la danse est un sport individuel puisqu'il n'est pas question d'un objectif en équipe même si parfois il y a un travail d'ensemble ».

Equitation – Saut d'obstacles :

« C'est le seul sport individuel qui se pratique à deux. Nous pouvons donc le catégoriser de sport de couple ».

Football :

« Sports collectifs, de contact qui demande endurance vitesse et réflexion ».

« Le football est un sport collectif qui exige des capacités physiques tel que l'endurance car c'est une grande surface de jeu, la coordination ou encore la vitesse. C'est un sport avec beaucoup de changements de rythme et de contacts. Ce sport exige aussi une certaine adresse avec les pieds ».

« Le football et selon moi elle appartient à la catégorie des sport collectif de balle et de contact, c'est en même temps un sport quelque peu individuel qui je pense rentre dans la case du spectacle ».

Rugby :

« Le rugby est un sport collectif mais aussi un sport de combat ».

Surf :

Le surf est un sport à la fois aquatique et artistique.

Sport aquatique que l'on pratique dans la mer ou l'océan qui demande d'être à l'aise de l'eau et de l'endurance notamment pour la rame. Nous avons des efforts d'endurance anaérobies pour passer la barre, courant, vagues, clapotis ...

Ensuite c'est aussi un sport artistique car nous sommes jugés par 5 juges qui selon les critères de jugements déterminent une note sur 10. Les critères sont la prise de risque, variétés des manœuvres, vitesse, flow, puissance, radicalité.

Tennis :

« Tennis, sport individuel, sport avec raquette, duel avec un adversaire mais sans contact physique ».

Triathlon :

« Bonjour, ma discipline sportive est le triathlon, donc constitué de 3 sports, la natation, le vélo et la course à pied, il s'agit donc d'un sport d'endurance. C'est un sport plutôt individuel ».