

LICENCE STAPS - MENTION ENTRAINEMENT SPORTIF

Semestre 5 ES

UED : DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES POUR L'ENTRAINEMENT À FINALITÉ DE PERFORMANCE

Analyse de l'activité et préparation physique associée et dissociée

Présentation

A partir d'une méthodologie de l'analyse à travers les exigences biomécaniques et énergétiques d'une discipline, les étudiants doivent concevoir des dispositifs de développement ciblés et justifiés des qualités physiques (étude de cas contextualisée).

2 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 6h

Travaux Dirigés : 12h

Objectifs

- > Approfondir la spécificité de chaque sport et la singularité de chaque individu
- > Concevoir des dispositifs ciblés sur les registres biomécaniques et/ou énergétiques
- > Articuler et mettre de la cohérence entre les différentes formes de Préparation Physique: PPG /PP associée / PP dissociée... et PPI qui sera abordée au S6 dans les sports collectifs.

Compétences visées

C6. Analyse d'une situation relative aux différentes dimensions de la performance sportive d'une personne ou d'un groupe : Analyse des pratiquants en situation spécifique

C10. Préparation physique / développement des capacités physiques générales et spécifiques : établissement de dispositifs de développement ciblés et justifiés

Descriptif

- > Concepts associés à la préparation physique et enjeux de la PPS.
- > Méthodologie et ingénierie de conception d'une séance de PPS
- > Usage de la pliométrie en PPS
- > Vitesse - vivacité
- > Analyse, conception et mise en œuvre d'une séance de PPS dans 8 APSA de nature différente.

Bibliographie

Pradet, M. (1996). La Préparation Physique. Insep.

Le Chevalier, JM. Pradet, M. (2003). La force. Editions pour l'action.

Aubert F., Blancon T., Préparation Physique (2014), Editions Revue EPS

Aubert F., La motricité athlétique (2019), Editions Revue EPS

Grosgeorges, B. Farcy, S. (2016), l'agilité dans les sports collectifs. Editions 4 trainer.

Hanon, C. et coll, Sports à haute intensité. Editions INSEP 2019