

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