Université de Bretagne Occidentale

FACULTÉ
DES SCIENCES DU SPORT
& DE L'ÉDUCATION

LICENCE STAPS - MENTION ENTRAINEMENT SPORTIF

Semestre 3 ES

UED : PARCOURS ENTRAINEMENT SPORTIF

Parcours Préparateur Physique

Université de Bretagne Occidentale

FACULTÉ
DES SCIENCES DU SPORT
& DE L'ÉDUCATION

Investir les déterminants psychologiques et physiologiques au service de la préparation physique : notions de force, vitesse et d'endurance

Présentation

Dans cet enseignement, l'étudiant investit ses connaissances scientifiques dans l'analyse des ressources nécessaires au sportif pour être performant : Force, vitesse, endurance. Ces éléments sont aussi envisagés en interaction et toujours dans les limites de la santé et l'intégrité physique du pratiquant. Le concept de capacité permet alors d'avoir une vision globale (celle de l'entraîneur) des éléments à développer lors des séances d'entraînement.

Objectifs

Connaître les types de ressources à développer lors de l'entraînement des sportifs. Déterminer des moyens efficaces de développement et les adapter à l'entraînement dans différents contextes et suivant l'âge des pratiquants.

Compétences visées

> *Analyse d'une situation relative aux différentes dimensions de la performance sportive d'une personne ou d'un groupe :* Utilisation d'outils d'analyse en relation avec les différentes dimensions de la performance. Les résultats sont comparés à une observation plus globale.

> *Entraînement en vue d'une performance en compétition en mobilisant son expertise dans une ou plusieurs spécialités sportives :* Déterminer des contenus d'entraînement en relation avec le développement des déterminants nécessaires à la réalisation d'une performance et expérimenter son programme.

> *Préparation physique : développement des capacités physiques générales et spécifiques :* Différencier PPG, PPS et PPA. Programmer et planifier ces dimensions dans différents contextes et pour différents publics.

Descriptif

Cet enseignement revient sur les apports théoriques nécessaires à l'analyse de l'activité du pratiquant en situation d'entraînement à visée de performance. Les apports et les limites sont discutés lors de moments de réflexion collective et leur possible application pratique est envisagée dans différents contextes.

Bibliographie

200 clés pour optimiser l'entraînement (Maquet et Ziane)

Sport, santé et préparation physique (Maquet et Ziane)

Préparation physique du jeune sportif (Sébastien Ratel)

Musculation pour l'enfant et l'adolescent (O. Pauly)

Méthodologie de l'entraînement (Dupont et Bosquet)