

## LICENCE STAPS - MENTION ENTRAINEMENT SPORTIF

### Semestre 6 ES

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

## Concevoir l'entraînement à long terme en sports collectifs ou individuels dans une démarche systémique

### Présentation

L'étudiant réalisera l'analyse physique et physiologique des différents sports collectifs (Hand / Basket / Rugby / Volley / Foot) sur la base de connaissances scientifiques (cours L2 et semestre 5). À partir de leurs connaissances, les étudiants mettront en exergue les différentes qualités physiques spécifiques à développer dans ces sports. Ils interviendront sur le terrain par la mise en place et l'animation des exercices de préparation physique dissociée, associée et intégrée spécifiques à chaque sport collectif.

#### 2 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 6h

Travaux Dirigés : 12h

### Objectifs

être en mesure d'intervenir dans différents sports collectifs en tant que préparateur physique et donc de pouvoir planifier et programmer des cycles d'entraînement dans un but d'amélioration des qualités physiques spécifiques des sportifs pour performer dans leur sport. Des exercices de préparation physique dissociée, associée et intégrée, seront intégrés dans ces cycles d'entraînement.

### Compétences visées

> *Analyse d'une situation relative aux différentes dimensions de la performance sportive d'une personne ou d'un groupe* : Être capable d'analyser les déterminants physiques et physiologiques des différents sports collectifs dans un objectif de programmer et animer des séances d'entraînement en préparation physique intégrée.

> *C Préparation physique : développement des capacités physiques générales et spécifiques* : Être capable de mettre en place des contenus d'entraînement physiques adaptés aux sports collectifs

### Descriptif

- > *Préparation Physique, Dissociée, Associée, Intégrée*
- > *Aérobic, Force, Renforcement, Vitesse, Vivacité, Puissance, Endurance*

### Bibliographie

Kuhn F., La préparation physique Basket-Ball (2019), Édition Broché – 4trainer

Collectif de 10 experts internationaux, La préparation physique Volley-Ball (2022), Édition 4trainer

Dellal A., La préparation physique Football (2017), Édition 4trainer

Mondenx X., La préparation physique Rugby, le développement de la force (2018), Édition 4trainer

Krantz N., La préparation physique Rugby, le développement de la vitesse (2017), Édition 4trainer

Hermassi S., Handball : La Préparation Physique Intégrée - Périodisation De L'entraînement Physique Intégré À Dominante Force Explosive (2016), Editions Universitaires Européennes