

LICENCE STAPS - MENTION ENTRAINEMENT SPORTIF

Semestre 4 ES

UED : PARCOURS ENTRAINEMENT SPORTIF - CONNAISSANCES SCIENTIFIQUES APPLIQUÉES À LA PERFORMANCE

Connaissance des déterminants psychologiques et physiologiques de la performance sportive

Présentation

Aborder et illustrer les connaissances scientifiques au travers d'une situation de terrain vécue par les étudiants (par exemple : saut en hauteur et lancer de disque). Les étudiants réinvestiront des traces recueillies lors de cet enseignement (par exemple : vidéo, questionnaires, cardio-fréquencemètre). Ces traces constitueront une porte d'entrée pour des éclairages scientifiques adaptés aux observations de terrain et permettront de formaliser des connaissances spécifiques à l'entraînement.

4 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 12h

Travaux Dirigés : 18h

Objectifs

Être en mesure de faire des liens entre les connaissances scientifiques et le vécu personnel d'une pratique sportive. Capacité à transposer les savoirs faire en savoir, et vice versa.

Compétences visées

- > *Analyse d'une situation relative aux différentes dimensions de la performance sportive d'une personne ou d'un groupe* : Mobiliser des concepts scientifiques pluridisciplinaires, des modèles théoriques et méthodologiques, pour éclairer le processus d'entraînement et de réalisation d'une performance sportive. Contextualiser un diagnostic au regard de l'environnement sportif et des caractéristiques d'un groupe ou d'une personne.
- > *C9. Entraînement en vue d'une performance en compétition en mobilisant son expertise dans une ou plusieurs spécialités sportives* : Connaître les grandes lignes d'une séance d'entraînement. Identifier les compétences en jeu d'un point de vue méthodologique, biomécanique, psychologique et physiologique pour le développement de la performance pour soi et pour les autres.
- > *Préparation physique : développement des capacités physiques générales et spécifiques* : Connaître les grandes lignes d'une séance de préparation physique. Identifier les compétences en jeu d'un point de vue méthodologique, biomécanique, psychologique et physiologique pour le développement de la condition physique pour soi et pour les autres.

Descriptif

- > *Biomécanique* : équilibre, souplesse, coordination.
- > *Psychologie* : imagerie, attention, émotions et stratégies de base (régulation du niveau d'éveil, routine pré performance)
- > *Physiologie* : contrôle nerveux de la motricité somatique, innervation musculaire

Bibliographie

● **Biomécanique :**

Biomécanique du sport et de l'exercice / Paul Grimshaw (et Adrian Burden) ; traduction de l'anglais par Simon Pradel ; révision scientifique d'Armel Crétusol

Est une traduction de : Sport and exercise biomechanics : cop. 2006

Publication : Bruxelles : De Boeck, DL 2010

Disponibilité : **Exemplaire(s) disponible(s) :**

② BU Brest Bouguen : Rez-de-chaussée, Salle 1 : 6127 ORI

② BU Rennes INSEP : Rez-de-chaussée, Fonds général : 796.07 ORI

🛒 Ajouter à mon panier



Biomécanique / Romuald Lepers, ... Alain Martin, ...

Publication : Paris : Ellipses -

Publication : C 2007

Disponibilité : **Exemplaire(s) disponible(s) :**

② BU Brest Bouguen : Rez-de-chaussée, Salle 1 : 6127 LEP

🛒 Ajouter à mon panier



● **Psychologie :**

Psychologie du sport et de la performance / sous la direction de Greg Décamps

A pour autre édition, sur un support différent : Psychologie du sport et de la performance - Bruxelles : 2015 - sous la direction de Greg Décamps

Publication : Bruxelles : De Boeck, DL 2012

Disponibilité : **Exemplaire(s) disponible(s) :**

② BU Brest Bouguen : Rez-de-chaussée, Salle 1 : 796.01 PSY

② BU Brest Lettres et Sciences Humaines : Rez-de-chaussée, Psychologie : 152.3 PSY

🛒 Ajouter à mon panier



Psychologie du sport / Richard H. Cox ; traduit de l'américain par Christophe Billon ; révision scientifique de Jean-Cyrille Lecoq

Est une traduction de : Sport psychology - 5th edition

Publication : Bruxelles : De Boeck, DL 2005

Disponibilité : **Exemplaire(s) disponible(s) :**

② BU Brest Bouguen : Rez-de-chaussée, Salle 1 : 796.01 COX

🛒 Ajouter à mon panier



Modalités de contrôle des connaissances

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

| Nature de l'enseignement | Modalité | Nature | Durée (min.) | Coefficient | Remarques |
|--------------------------|----------|------------------|--------------|-------------|-----------|
| | CC | Ecrit et/ou Oral | | | |

Langue d'enseignement

Français