

LICENCE STAPS - MENTION ENTRAINEMENT SPORTIF

Semestre 4 ES

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

Renforcement de Spécialité Athlétisme

Présentation

L'étudiant doit approfondir une épreuve de spécialité en course ou sauts ou lancers : il mettra en place des outils d'analyse, définira des axes de transformation puis concevra et réalisera des séances de nature complémentaire (séance de préparation physique, séance technique, séance spécifique et séance d'affûtage).

Parallèlement, il devra renforcer ses compétences en intervention et maîtriser au moins 3 éducatifs dans 4 concours (épreuve de spécialité exclue).

Ce travail donnera lieu à la rédaction d'un carnet d'entraînement réflexif ainsi qu'à un montage vidéo attestant de la maîtrise athlétique polyvalente de l'étudiant.

L'étudiant est responsable de sa préparation physique et technique (part d'autodétermination dans le choix des contenus). Il devra en faire état dans son carnet d'entraînement. Il peut bien entendu intégrer sa pratique personnelle en dehors du cours d'option. Le travail se fait en groupe lors des TD (développement des échanges, de l'observation, du coaching) mais les CR sont individuels.

2 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 18h

Objectifs

Ils sont dans la continuité des 36h de spécialité transversale (inter parcours) mais il y aura un renforcement sur l'aspect planification, analyse à des fins de transformation technique, et connaissance du milieu fédéral.

Compétences visées

- > *C2. Exploitation de données à des fins d'analyse*: Interprétation des données et mise en relation (approche systémique). Le traitement des données aboutit à des hypothèses et des choix prioritaires de transformation sur un temps défini (cycle de séances à minima ou période).
- > *C6. Analyse d'une situation relative aux différentes dimensions de la performance sportive d'une personne ou d'un groupe*: Mise en place d'un protocole de recueil dans plusieurs dimensions de la performance
- > *Élaboration et planification de programmes, visant la performance d'une personne ou d'un groupe* : Les étudiants développeront un programme d'entraînement. Ceci se fera en lien avec le cours "bases de planification".
- > *Préparation physique : développement des capacités physiques générales et spécifiques* : Conception et réalisation pratique de séances à des fins de développement des capacités physiques des sportifs.

Descriptif

- > Planification du jeune athlète au jeune adulte confirmé (l'exemple des épreuves combinées sur 10 ans).
- > Présentation de 2 conceptions de l'entraînement : « L'entraînement rationnel » et « L'entraînement dynamique »
- > Planification au choix d'une discipline dans le contexte de stage
- > Formations fédérales et diplômes associés.

Bibliographie

- > Piasenta, J (1988) L'éducation Athlétique, Insep.
- > Hubiche, L, M. Pradet, M.(1996) Comprendre l'athlétisme, Insep.
- > F, et Coll (2004) Athlétisme 1-2-3, Editions revue EPS
- > (T1. Les courses F Aubert et T.Choffin, T2. F. Aubert, T.Blancon et S. Levicq, T. 3 Daumail, D. et Aubert, F.)
- > Bourdon, JP. Gozzoli, C. (2006) L'athlétisme éducatif, éditions Savoir gagner
- > L'athlétisme au collège-lycée CD Rom FFA 2005 (fiches pdf données)
- > Plateforme FFA

Langue d'enseignement

Français