

LICENCE STAPS - MENTION ENTRAINEMENT SPORTIF

Semestre 4 ES

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

Renforcement de Spécialité Voile

Présentation

L'étudiant approfondira dans ce cours la connaissance des publics compétitifs jeunes en voile. La planification de l'entraînement sera abordée à travers les dimensions de la performance.

2 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 18h

Objectifs

A partir d'une situation pratique, l'étudiant sera en capacité d'analyser et de proposer une programmation pour développer les capacités physiques, techniques et tactiques.

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

C7. 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".

C10. 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

Analyse de la dimension physique et différenciation à travers différents supports et postes. Recueil de données sur le suivi en compétition pour analyser des comportements tactiques et stratégiques.

Langue d'enseignement

Français