LICENCE STAPS - MENTION ENTRAINEMENT SPORTIF

Semestre 4 ES

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

Renforcement de Spécialité Haltérophilie

Présentation

L'enseignement est décomposé en deux volets principaux : un volet pratique ouvert sur la maitrise des savoirs-faire fondamentaux en haltérophilie : savoir se placer, savoir tirer/pousser, savoir passer sous la barre. Un volet pédagogique sur la méthodologie d'enseignement de l'haltérophilie en initiation.

Objectifs

La formation vise l'acquisition de compétences pratiques et théoriques issues du champ des techniques de l'haltérophilie, du domaine de la musculation et de la force. L'acquisition de ces compétences visera une amélioration de la mise en œuvre de la préparation physique.

Compétences visées

> *Usages numériques* : Recenser, analyser et suivre l'évolution des capacités des personnes encadrées et entraînées, à l'aide des outils numériques.

> *Analyse d'une situation relative aux différentes dimensions de la performance sportive d'une personne ou d'un groupe :* Rendre compte auprès des pratiquants et/ou de leurs proches, et/ou des autres intervenants, de leur performance et de leurs capacités d'évolution

> *Élaboration et planification de programmes, visant la performance d'une personne ou d'un groupe :* Concevoir des éléments de planification et programmation pour l'évolution ou la transformation des situations des pratiquants diagnostiqués. Choisir et mettre en œuvre les techniques adéquates à l'amélioration de la performance visée. Concevoir des séances ainsi que des cycles d'entraînement et les adapter aux objectifs poursuivis et aux évolutions des pratiquants

> *Encadrement d'une séance collective d'activité physique et/ou sportive pour tout public :* Assurer la sécurité des individus et des groupes

> *Préparation physique : développement des capacités physiques générales et spécifiques* : Concevoir, organiser, mettre en oeuvre et réguler un programme de préparation

Descriptif

Biomécanique : analyse gestuelle de mouvements spécifiques (arraché et épaulé-jeté) et connaissance des inter- actions mécaniques et musculaires s'y rapportant

Pédagogie : méthodologie de l'initiation, consignes de réalisation, méthodologie de l'observation du geste technique, feed-back, adaptations

Psychologie : imagerie, attention

Bibliographie

La nouvelle haltérophilie : Guide pratique et usages multiples. Editions 4Trainer. 2014

La nouvelle haltérophilie : Apprendre et Progresser en Autonomie. Editions 4Trainer. 2022

Modalités de contrôle des connaissances

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Autre nature			

Langue d'enseignement

Français