Université de Bretagne Occidentale

FACULTÉ
DES SCIENCES DU SPORT
& DE L'ÉDUCATION

LICENCE STAPS - MENTION ENTRAINEMENT SPORTIF

Semestre 6 ES

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

Effets de stratégies de planifications de la musculation et de l'haltérophilie à l'échelle d'une saison : illustrations disciplinaires et transdisciplinaires

Présentation

L'enseignement vise à apporter des connaissances de haut niveau dans le domaine de la planification et la programmation des contenus de préparation physique au cours d'une saison sportive. Les étudiants(es) seront amenés(es) à concevoir et mettre en œuvre une démarche innovante de planification du développement des qualités physiques pour un sportif ou une équipe de sportifs.

2 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 6h
Travaux Dirigés : 12h

Objectifs

> Être capable de mobiliser les éléments spécifiques de la planification (programmation, périodisation,) de la préparation physique dans une discipline sportive.
> Concevoir et mettre en œuvre un projet de développement optimal des qualités physiques (planification, programmation) pour un sportif ou une équipe de sportifs.

Compétences visées

> *Expression et communication écrites et orales*: Adopter une posture adaptée à la situation et communiquer à l'aide de différents supports pour présenter des productions et/ou s'adapter à un public
> *Positionnement vis-à-vis d'un champ professionnel*: Identifier et situer les champs professionnels potentiellement en relation avec les acquis de la licence STAPS ES ainsi que les parcours possibles pour y accéder.
> *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
> *Préparation physique : développement des capacités physiques générales et spécifiques :* 10-1 Concevoir, organiser, mettre en œuvre et réguler un programme de préparation physique général pour tout public. 10-2 Préparer physiquement les sportifs dans une ou plusieurs spécialités sportives.

Bibliographie

La bible des stratégies et planifications d'entrainement, Amphora