

LICENCE STAPS - MENTION ENTRAÎNEMENT SPORTIF

Semestre 5 ES

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

Le transfert de l'haltérophilie et de la musculation selon le répertoire des disciplines sportives

Présentation

Cet enseignement vise à (1) analyser et modéliser une discipline sportive selon ses déterminants physiques par une recherche bibliographique précise et (2) concevoir et justifier des exercices de musculation/haltérophilie adaptés en s'appuyant sur les connaissances scientifiques. Cet enseignement fera également l'objet de présentations d'intervenants professionnels en préparation physique qui présenteront leur discipline sportive et feront vivre une séance de musculation/haltérophilie aux étudiants.es.

2 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 6h

Travaux Dirigés : 12h

Objectifs

- > Être capable, à partir de recherches bibliographiques, d'analyser une activité sportive en lien avec les déterminants physiques de la performance.
- > Être capable de modéliser les principaux déterminants physiques d'une spécialité sportive.
- > Être capable de concevoir des exercices de musculation/haltérophilie au service du développement des qualités physiques.

Compétences visées

- > *Analyse d'une situation relative aux différentes dimensions de la performance sportive d'une personne ou d'un groupe* : Analyser, diagnostiquer et modéliser l'activité d'un pratiquant ou d'un groupe, en mobilisant des concepts scientifiques pluridisciplinaires et des modèles systémiques des facteurs de la performance concernant les activités physiques et/ou sportives (AP/S), la motricité spécifique et les aptitudes et les qualités de chacun.
- > *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.