

## LICENCE STAPS - MENTION ENTRAINEMENT SPORTIF

### Semestre 6 ES

#### UEA : COMPÉTENCES TRANSVERSALES AUX MÉTIERS DE L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF - PARTICIPER AU FONCTIONNEMENT DU CLUB INTÉGRÉ

## Méthodologies scientifiques appliquées au suivi du sportif

### Présentation

Aborder et illustrer les connaissances scientifiques au travers d'une situation de terrain vécue par les étudiants sur leur lieu de stage. La modélisation construite au semestre 5 sera transférée aux niveaux 3 (suivi du bien-être) et 4 (aptitude à performer) du modèle de monitoring de l'athlète. Les étudiants définiront deux axes principaux de recherche, l'un dispositionnel (traits de personnalité, intelligence émotionnelle, résilience...), l'autre situationnel (qualité du sommeil, états émotionnels, anxiété...), qu'ils coupleront à une analyse des états de stress/récupération et des charges internes et externes sur leur public de stage. Le suivi se fera sur une ou plusieurs périodes clefs de la périodisation d'entraînement (stage/tournois...) afin de répondre à une problématique abordée en cours. Le tout sera réalisé à l'aide d'un outil de suivi des sportifs en ligne (exemple : optitrainer).

#### 2 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 18h

### Objectifs

être en mesure de faire des liens entre les connaissances scientifiques et le vécu en situation de stage. Capacité à transposer les savoirs faire en savoir, et vice versa.

### Compétences visées

- > C2. Exploitation de données à des fins d'analyse. Traiter des données issues d'un monitoring appliqué pour les discuter et agir sur l'entraînement.
- > Élaboration et planification de programmes, visant la performance d'une personne ou d'un groupe. Utilisation des données pour adapter les contenus et comprendre l'évolution psychophysiological du sportif.

### Descriptif

- > Marqueurs de bien-être (stress/récupération, Hooper, sommeil...)
- > Marqueurs d'aptitude à performer (CMJ, détente...)

### Bibliographie

- > Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M., & Coutts, A. J. (2019). Internal and external training load: 15 years on. *Int J Sports Physiol Perform*, 14(2), 270-273.
- > Gabbett, T. J., Nassis, G. P., Oetter, E., Pretorius, J., Johnston, N., Medina, D., ... & Ryan, A. (2017). The athlete monitoring cycle: a practical guide to interpreting and applying training monitoring data. *British journal of sports medicine*, 51(20), 1451-1452.
- > Bourdon, P. C., Cardinale, M., Murray, A., Gastin, P., Kellmann, M., Varley, M. C., ... & Cable, N. T. (2017). Monitoring athlete training loads: consensus statement. *International journal of sports physiology and performance*, 12(s2), S2-161.
- > García-Ramos, A., Feriche, B., Calderón, C., Iglesias, X., Barrero, A., Chaverri, D., ... & Rodríguez, F. A. (2015). Training load quantification in elite swimmers using a modified version of the training impulse method. *European journal of sport science*, 15(2), 85-93.
- > Stagno, K. M., Thatcher, R., & Van Someren, K. A. (2007). A modified TRIMP to quantify the in-season training load of team sport players. *Journal of sports sciences*, 25(6), 629-634.
- > Foster, C., Boulosa, D., McGuigan, M., Fusco, A., Cortis, C., Arney, B. E., ... & Porcari, J. P. (2021). 25 years of session rating of perceived exertion: historical perspective and development. *International journal of sports physiology and performance*, 16(5), 612-621.
- > Murray, N. B., Gabbett, T. J., Townshend, A. D., & Blanch, P. (2017). Calculating acute: chronic workload ratios using exponentially weighted moving averages provides a more sensitive indicator of injury likelihood than rolling averages. *British Journal of Sports Medicine*, 51(9), 749-754.
- > Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20, 95-102.
- > Kellmann, M. (2002). Kellmann, M. (2002). Underrecovery and overtraining: Different concepts-similar impact? In M. Kellmann (Ed.), *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes* (pp. 3-24). Champaign, IL: Human Kinetics.
- > Nicolas, M., Vacher, P., Martinet, G., & Mourot, L. (2019). Monitoring stress and recovery states: Structural and external stages of the short version of the RESTQ sport in elite swimmers before championships. *Journal of Sport and Health Science*, 8(1), 77-88.

- > Vacher, P., Nicolas, M., Martinent, G., & Mourot, L. (2017). Changes of swimmers' emotional states during the preparation of national championship: do recovery-stress states matter?. *Frontiers in Psychology, 8*, 1043.
- > Nédélec, M., Halson, S., Abaidia, A. E., Ahmaidi, S., & Dupont, G. (2015). Stress, sleep and recovery in elite soccer: a critical review of the literature. *Sports medicine, 45*, 1387-1400.