

## LICENCE STAPS - MENTION ENTRAINEMENT SPORTIF

### Semestre 5 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. Il s'agira d'être en mesure de construire une modélisation des déterminants de la performance (a minima trois groupes déterminants : psychologiques, physiologiques, biomécaniques) pour appréhender leur spécialité sportive de façon interdisciplinaire. A partir de cette modélisation, les étudiants construiront une stratégie de suivi des états de forme des athlètes en utilisant un outil de monitoring en ligne (exemple : optitrainer). Ils devront choisir les outils de monitoring de charge externe et interne et les justifier au regard de la littérature scientifique.

**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 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 psychophysologique du sportif.

### Descriptif

- > Introduction charge d'entraînement
- > Notion de fatigue
- > Suivi de la charge d'entraînement - modèles de monitoring de l'athlète
- > Consensus statement de la littérature sur les différents outils de suivi, forces et limites
- > zoom sur sRPE, TRIMP, ACWR.

### 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., Gatin, 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.