

LICENCE STAPS - MENTION ENTRAINEMENT SPORTIF

## **Semestre 5 ES**

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

### **Parcours Entraîneur Sportif Spécialiste**

# Haltérophilie et musculation au service de l'entraînement

## Présentation

L'enseignement est décomposé en deux volets principaux : un volet pratique ouvert sur la maîtrise 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.

**2 crédits ECTS**

Volume horaire

Cours Magistral : 6h

Travaux Dirigés : 12h

## 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 œuvre et réguler un programme de préparation

## Descriptif

Biomécanique : analyse gestuelle de mouvements spécifiques (arraché et épaulé-jeté) et connaissance des interactions 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**

## Analyse de l'activité et préparation physique associée et dissociée

### Présentation

A partir d'une méthodologie de l'analyse à travers les exigences biomécaniques et énergétiques d'une discipline, les étudiants doivent concevoir des dispositifs de développement ciblés et justifiés des qualités physiques (étude de cas contextualisée).

**2 crédits ECTS**

Volume horaire

Cours Magistral : 6h

Travaux Dirigés : 12h

### Objectifs

- > Approfondir la spécificité de chaque sport et la singularité de chaque individu
- > Concevoir des dispositifs ciblés sur les registres biomécaniques et/ou énergétiques
- > Articuler et mettre de la cohérence entre les différentes formes de Préparation Physique: PPG /PP associée / PP dissociée... et PPI qui sera abordée au S6 dans les sports collectifs.

### Compétences visées

C6. Analyse d'une situation relative aux différentes dimensions de la performance sportive d'une personne ou d'un groupe : Analyse des pratiquants en situation spécifique

C10. Préparation physique / développement des capacités physiques générales et spécifiques : établissement de dispositifs de développement ciblés et justifiés

### Descriptif

- > Concepts associés à la préparation physique et enjeux de la PPS.
- > Méthodologie et ingénierie de conception d'une séance de PPS
- > Usage de la pliométrie en PPS
- > Vitesse - vivacité
- > Analyse, conception et mise en œuvre d'une séance de PPS dans 8 APSA de nature différente.

### Bibliographie

- Pradet, M. (1996). La Préparation Physique. Insep.
- Le Chevalier, JM. Pradet, M. (2003). La force. Editions pour l'action.
- Aubert F., Blanc T., Préparation Physique (2014), Editions Revue EPS
- Aubert F., La motricité athlétique (2019), Editions Revue EPS
- Grosgeorges, B. Farcy, S. (2016), l'agilité dans les sports collectifs. Editions 4 trainer.
- Hanon, C. et coll, Sports à haute intensité. Editions INSEP 2019

## Modèles pédagogiques pour l'entraînement sportif

**2 crédits ECTS**

Volume horaire

Cours Magistral : 6h

Travaux Dirigés : 12h