

LICENCE STAPS - MENTION ENTRAINEMENT SPORTIF

## **Semestre 5 ES**

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

# **Parcours Préparateur Physique**

# Haltérophilie et musculation au service de la préparation physique

**2 crédits ECTS**

Volume horaire

Cours Magistral : 6h

Travaux Dirigés : 12h

# Techniques de réathlétisation

## Présentation

: Après avoir défini le terme « Réathlétisation », précisé sa place dans le parcours de retour de blessure du sportif et déterminé les différents acteurs qui interviennent dans ce parcours, les étudiants aborderont les différentes blessures importantes dans le sport en fonction de la zone lésée (pieds, genoux, hanches, épaules, rachis ...) Par la suite, les étudiants mettront en place des protocoles de réathlétisation du moment de la blessure jusqu'à la reprise de compétition et au retour à la performance.

**2 crédits ECTS**

Volume horaire

Cours Magistral : 6h

Travaux Dirigés : 12h

## Objectifs

être en mesure de mettre en place une planification / programmation en réathlétisation pour un sportif blessé, en fonction des spécificités de sa blessure.

## Compétences visées

- > *Élaboration et planification de programmes, visant la performance d'une personne ou d'un groupe* : Être capable de planifier, programmer des contenus d'entraînement adaptés en fonction de chaque pathologie
- > *C Préparation physique : développement des capacités physiques générales et spécifiques* : Mettre en place des séances spécifiques de réathlétisation dans un but de retrouver des capacités physiques optimales

## Descriptif

- > *Blessure, Rééducation Fonctionnelle, Réathlétisation, Réentraînement, Optimisation*
- > *Capacités Fonctionnelles, Qualités Physiques, Reprogrammation Motrice*
- > *Return to Play, Return to Sport, Return to Performance*

## Bibliographie

Chirac M., La réathlétisation Les grands principes (2014), Édition INSEP

Grand JM., Rééducation et Réathlétisation Posturo-Fonctionnelle du pied (2022), Édition SAURAMPS MEDICAL

Taberner Matt et Col., Infographic: Progressing rehabilitation after injury: consider the 'control-chaos continuum' (2019)

# 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.