

LICENCE STAPS - MENTION ENTRAINEMENT SPORTIF

Semestre 6 ES

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

Parcours Préparateur Physique

Motivation et dynamique de groupe appliquée à la préparation physique

2 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 6h

Travaux Dirigés : 12h

Effets de stratégies de planifications de la musculation et de l'haltérophilie à l'échelle d'une saison : illustrations disciplinaires et transdisciplinaires

Présentation

L'enseignement vise à apporter des connaissances de haut niveau dans le domaine de la planification et la programmation des contenus de préparation physique au cours d'une saison sportive. Les étudiants(es) seront amenés(es) à concevoir et mettre en œuvre une démarche innovante de planification du développement des qualités physiques pour un sportif ou une équipe de sportifs.

2 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 6h

Travaux Dirigés : 12h

Objectifs

- > Être capable de mobiliser les éléments spécifiques de la planification (programmation, périodisation,) de la préparation physique dans une discipline sportive.
- > Concevoir et mettre en œuvre un projet de développement optimal des qualités physiques (planification, programmation) pour un sportif ou une équipe de sportifs.

Compétences visées

- > *Expression et communication écrites et orales*: Adopter une posture adaptée à la situation et communiquer à l'aide de différents supports pour présenter des productions et/ou s'adapter à un public
- > *Positionnement vis-à-vis d'un champ professionnel*: Identifier et situer les champs professionnels potentiellement en relation avec les acquis de la licence STAPS ES ainsi que les parcours possibles pour y accéder.
- > *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
- > *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.

Bibliographie

La bible des stratégies et planifications d'entraînement, Amphora

Préparation physique spécifique aux sports collectifs

Présentation

L'étudiant réalisera l'analyse physique et physiologique des différents sports collectifs (Hand / Basket / Rugby / Volley / Foot) sur la base de connaissances scientifiques (cours L2 et semestre 5). À partir de leurs connaissances, les étudiants mettront en exergue les différentes qualités physiques spécifiques à développer dans ces sports. Ils interviendront sur le terrain par la mise en place et l'animation des exercices de préparation physique dissociée, associée et intégrée spécifiques à chaque sport collectif.

2 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 6h

Travaux Dirigés : 12h

Objectifs

Être en mesure d'intervenir dans différents sports collectifs en tant que préparateur physique et donc de pouvoir planifier et programmer des cycles d'entraînement dans un but d'amélioration des qualités physiques spécifiques des sportifs pour performer dans leur sport. Des exercices de préparation physique dissociée, associée et intégrée, seront intégrés dans ces cycles d'entraînement.

Compétences visées

- > *Analyse d'une situation relative aux différentes dimensions de la performance sportive d'une personne ou d'un groupe* : Être capable d'analyser les déterminants physiques et physiologiques des différents sports collectifs dans un objectif de programmer et animer des séances d'entraînement en préparation physique intégrée.
- > *C Préparation physique : développement des capacités physiques générales et spécifiques* : Être capable de mettre en place des contenus d'entraînement physiques adaptés aux sports collectifs

Descriptif

- > *Préparation Physique, Dissociée, Associée, Intégrée*
- > *Aérobic, Force, Renforcement, Vitesse, Vivacité, Puissance, Endurance*

Bibliographie

Kuhn F., La préparation physique Basket-Ball (2019), Édition Broché – 4trainer
Collectif de 10 experts internationaux, La préparation physique Volley-Ball (2022), Édition 4trainer
Dellal A., La préparation physique Football (2017), Édition 4trainer
Mondenx X., La préparation physique Rugby, le développement de la force (2018), Édition 4trainer
Krantz N., La préparation physique Rugby, le développement de la vitesse (2017), Édition 4trainer
Hermassi S., Handball : La Préparation Physique Intégrée - Périodisation De L'entraînement Physique Intégré À Dominante Force Explosive (2016), Editions Universitaires Européennes