

## LICENCE STAPS - MENTION ENTRAINEMENT SPORTIF

### Semestre 5 ES

#### UE À CHOIX

# Préparation Physique du Jeune Sportif - Performance à Long Terme - Niveau 1

## Présentation

Lors des travaux dirigés, l'étudiant est tout d'abord amené à réfléchir à partir de questions concrètes sur la formation à long terme du sportif : comment développer les qualités physiques et mentales clefs en prenant en compte les spécificités de l'enfant et de l'adolescent.

En effet, la prise en compte de périodes clefs de développement dans la formation des athlètes est un élément fondamental pour une performance à long terme.

Des connaissances scientifiques sur le modèle de développement à long terme, ainsi que sur des projets de recherche actuels (Gagnant pour la Vie au Canada ou BLISS en France), ainsi qu'une lecture systémique dans la formation de l'athlète sera proposée.

A terme, il est demandé aux étudiants d'étayer des dispositifs à partir d'éléments contextualisés (âge, sport, trajectoire du sportif en terme de formation).

### 1 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 9h

## Objectifs

- connaître les modèles de développement à long terme de l'athlète (LTDA, LTDSPA, YPD).
- envisager le développement des qualités physiques et mentales dans une perspective à long terme et systémique
- concevoir des dispositifs de développement préservant l'intégrité physique et mentale du jeune favorisant la performance sur le long terme des athlètes (lutte spécialisation précoce et abandon).

## Compétences visées

C6. Analyse d'une situation relative aux différentes dimensions de la performance sportive d'une personne ou d'un groupe : Analyse des particularités du jeune sportif à l'effort

C7. Élaboration et planification de programmes, visant la performance d'une personne ou d'un groupe : Conceptions de programmes adaptés aux spécificités du jeune sportif

## Descriptif

- > Modèle LTDA
- > Modèle LTDSPA
- > Modèle YPD
- > Littérature physique
- > Place des parents
- > Projet Gagnant pour la Vie

## Bibliographie

Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence. *Olympic coach*, 16(1), 4-9.

Ford, P., De Ste Croix, M., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., ... & Williams, C. (2011). The long-term athlete development model: Physiological evidence and application. *Journal of sports sciences*, 29(4), 389-402.

Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Strength & Conditioning Journal*, 34(3), 61-72.

Pichardo, A. W., Oliver, J. L., Harrison, C. B., Maulder, P. S., & Lloyd, R. S. (2018). Integrating models of long-term athletic development to maximize the physical development of youth. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(6), 1189-1199.

McKeown, I., & Ball, N. (2013). Current practices of long term athlete development of junior athletes in high performance sport environments. *J Aust Strength Cond*, 21(1), 4-12.

Carriere, R., Trottier, C., Drapeau, V., Goulet, C., Camiré, M., Lemyre, P. N., & Frenette, É. (2023). Experiences of high school stakeholders and student-athletes participating in an ongoing longitudinal life skills training program. *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(2), 178-201.

## Modalités de contrôle des connaissances

---

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Ecrit - devoir surveillé		20	
	CC	Ecrit - devoir surveillé		20	
	CC	Ecrit - devoir surveillé		60	