

## LICENCE STAPS - MENTION ENTRAINEMENT SPORTIF

### Semestre 5 ES

#### UEC : SPÉCIALITÉ SPORTIVE - INTERVENTION ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE

# Spécialité Natation - Planifier l'entraînement et mobiliser les connaissances scientifiques dans un projet de performance

## Présentation

Le cours devra permettre un renforcement des connaissances et compétences des étudiants spécialistes natation dans le domaine de la construction de séance et de la méthodologie de l'entraînement (séance et planification chez les jeunes prioritairement). L' seront également traités des techniques d'analyse vidéo à visée d'optimisation de la technique de nage et des parties non nagées (renforcement des connaissances biomécaniques appliquées à la natation course). Enfin, des connaissances associées seront proposées concernant le fonctionnement du milieu fédéral et associatif (organisation, diplômes, politiques sportives principalement). Les contenus proposés dans ce renforcement se traduiront, pour une part, par des interventions pédagogiques de la part des étudiants du parcours entraînement sportif auprès des autres spécialistes natation issus des autres parcours de formation (éducation motricité, management du sport, activités physiques adaptées et santé). Par exemple, s'appuyant sur des traces vidéos recueillies lors des séances de spécialité, les étudiants développeront leurs connaissances biomécaniques et techniques, puis proposeront des remédiations et construiront des séances afin d'améliorer la technique de nage des autres spécialistes.

### 6 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 48h

## Objectifs

Renforcement des connaissances associées au monde de la natation sportive. Prise en charge de groupes à des fins d'amélioration technique dans une perspective d'initiation, sécuritaire et/ou de performance. Eclairer l'objet natation compétition par des entrées nouvelles technologies, traitement et analyse de données, biomécanique, planification de l'entraînement, institutionnelle.

## Compétences visées

- > *Exploitation de données à des fins d'analyse* : les traces recueillies lors de la pratique notamment via l'outil vidéo feront l'objet d'un traitement et de la construction de diagnostics pour permettre l'élaboration de remédiations techniques. Les connaissances liées à la charge de travail et aux outils de suivi de cette dernière (relevant de la planification et de la quantification de la charge) seront réinvestis dans la construction de séances et dans l'analyse de planifications proposées par des entraîneurs et éducateurs experts. Interprétation des données issues de la pratique et mise en relation. Le traitement des données aboutit à des hypothèses et des choix prioritaires de transformation sur un temps défini (cycle de séances à minima ou période).
- > *Analyse d'une situation relative aux différentes dimensions de la performance sportive d'une personne ou d'un groupe* : les étudiants auront en charge un groupe qu'ils devront analyser en fonction de leurs différentes caractéristiques (techniques, anthropométriques, motivationnelles etc.). L'analyse se traduira par la prise en compte des différents paramètres de la performance impactant la technique de nage des pratiquants. En outre, une analyse de différentes stratégies de planification sera effectuée, prenant en compte les caractéristiques des publics (âge, sexe, niveau de développement, parcours antérieur, contexte de pratique...). Mise en place d'un protocole de recueil dans plusieurs dimensions de la performance
- > *Élaboration et planification de programmes, visant la performance d'une personne ou d'un groupe* : les étudiants devront construire des séances et planifier une série d'entraînements afin d'améliorer la qualité technique des pratiquants dans les quatre nages. Les étudiants développeront un programme d'entraînement. Ceci se fera en lien avec le cours "bases de planification".
- > *Préparation physique* : les étudiants prendront en charge des sous-groupes dans le cadre de l'enseignement de spécialité natation. S'appuyant sur leurs connaissances et sur les différents analyses et témoignages du cours, les étudiants encadreront et animeront des séances auprès de leurs pairs dans le cadre des cours de spécialité sportive (différents publics : entraînement sportif, management du sport, éducation motricité et activités physiques adaptées santé). Ceci à des fins d'amélioration de la technique de nage prioritairement. Conception et réalisation pratique de séances à des fins de développement des capacités physiques des sportifs.

## Descriptif

- > Construction de séances et planification
- > Biomécanique et analyse vidéo à des fins d'amélioration technique
- > Connaissances du milieu et contexte institutionnel

## Bibliographie

---

1. Didier Chollet et Alain Bernard. (2015). *Nager un crawl performant - Départ, nage, virage : 140 fiches pratiques*. Amphora.
2. Michel Pedroletti. (2009). *Natation - de l'apprentissage aux Jeux Olympique* - Entraînement, technique, mental. Amphora.
3. Raymond Catteau. (2008). *La natation de demain - une pédagogie de l'action*. Atlantica.