

LICENCE STAPS - MENTION ENTRAÎNEMENT SPORTIF

Semestre 5 ES

UEC : SPÉCIALITÉ SPORTIVE - INTERVENTION ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE

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

Présentation

L'étudiant approfondira dans ce cours la connaissance des publics compétitifs jeunes en voile. La planification de l'entraînement sera abordée à travers les dimensions de la performance

Objectifs

A partir d'une situation pratique, l'étudiant sera en capacité d'analyser et de proposer une programmation pour développer les capacités physiques, techniques et tactiques

6 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 48h

Compétences visées

- > *Exploitation de données à des fins d'analyse* : Interprétation des données et mise en relation (approche systémique). 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* : 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 développeront un programme d'entraînement. Ceci se fera en lien avec le cours "bases de planification".
- > *Préparation physique : développement des capacités physiques générales et spécifiques* : Conception et réalisation pratique de séances à des fins de développement des capacités physiques des sportifs.

Descriptif

Analyse de la dimension physique et différenciation à travers différents supports et postes. Recueil de données sur le suivi en compétition pour analyser des comportements tactiques et stratégiques.