

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

## 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.

### 6 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 48h