LICENCE STAPS - MENTION ENTRAINEMENT SPORTIF

Semestre 6 ES

UEB : TECHNIQUES APPLIQUÉES AU SERVICE DU SPORTIF ET DE LA PERFORMANCE

Techniques préventives et prophylactiques

Présentation

Après avoir défini les grands principes de la Préparation Physique Préventive : épidémiologie des blessures, prophylaxie, prévention ... Nous aborderons les spécificités des différentes blessures en fonction de leur localisation (pieds, genoux, hanches, épaules, tête). L'étudiant sera en en mesure de sélectionner selon la localisation, les exercices préventifs à mettre en place. Par la suite, l'étudiant interviendra sur les terrains pour planifier et animer des séquences d'entrainement en préparation physique préventive.

Objectifs

Être en mesure de mettre en place dans une structure sportive, un programme de préparation physique préventive en fonction de l'épidémiologie des blessures du sport pratiqué.

Compétences visées

> *Analyse d'une situation relative aux différentes dimensions de la performance sportive d'une personne ou d'un groupe :* Analyse de l'épidémiologie des blessures en fonction de l'activit

> *Encadrement d'une séance collective d'activité physique et/ou sportive pour tout public :* Être capable d'animer et de réguler une séance de Préparation Physique Préventive pour un groupe de sportif

Descriptif

> *Épidémiologie, Blessure, Préparation Physique Préventive, Prophylaxie, Performance*
> *Posture, Stabilité Fonctionnelle, Équilibre*
> *Force, Gainage, Proprioception, Excentrique*

Bibliographie

Morigny AL., Keller C., La prophylaxie en sport de haut niveau (2019), Édition INSEP

Guégan C., Préparation Physique Préventive Handball (2021), Ligue Bretagne Handball