

LICENCE STAPS - MENTION ENTRAINEMENT SPORTIF

**Semestre 3 ES**

## UED : Parcours Entraînement sportif

**6 crédits ECTS**

Volume horaire

Cours Magistral : 6h

Travaux Dirigés : 12h

Travaux Pratiques : 36h

# Connaissance des déterminants psychologiques et physiologiques de la performance sportive

## Présentation

Aborder et illustrer les connaissances scientifiques au travers d'une situation de terrain vécue par les étudiants (par exemple : une tâche de 250m vitesse maximale en course). Les étudiants réinvestiront des traces recueillies lors de cet enseignement (par exemple : vidéo, questionnaires, cardiofréquencemètre). Ces traces constitueront une porte d'entrée pour des éclairages scientifiques adaptés aux observations de terrain et permettront de formaliser des connaissances spécifiques à l'entraînement.

### 4 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 4h

Travaux Dirigés : 12h

Travaux Pratiques : 18h

## Objectifs

être en mesure de faire des liens entre les connaissances scientifiques et le vécu personnel d'une pratique sportive. Capacité à transposer les savoirs faire en savoir, et vice versa.

## Compétences visées

- > *Analyse d'une situation relative aux différentes dimensions de la performance sportive d'une personne ou d'un groupe* : Mobiliser des concepts scientifiques pluridisciplinaires, des modèles théoriques et méthodologiques, pour éclairer le processus d'entraînement et de réalisation d'une performance sportive. Contextualiser un diagnostic au regard de l'environnement sportif et des caractéristiques d'un groupe ou d'une personne.
- > *C9. Entraînement en vue d'une performance en compétition en mobilisant son expertise dans une ou plusieurs spécialités sportives* : Connaître les grandes lignes d'une séance d'entraînement. Identifier les compétences en jeu d'un point de vue méthodologique, biomécanique, psychologique et physiologique pour le développement de la performance pour soi et pour les autres.
- > *Préparation physique : développement des capacités physiques générales et spécifiques* : Connaître les grandes lignes d'une séance de préparation physique. Identifier les compétences en jeu d'un point de vue méthodologique, biomécanique, psychologique et physiologique pour le développement de la condition physique pour soi et pour les autres.

## Descriptif

- > *Biomécanique* : force, vitesse, endurance.
- > *Psychologie* : attention, climats et buts motivationnels, fixation d'objectifs, effort perçu, fatigue et douleur.

## Bibliographie

- **Biomécanique :**

**Biomécanique du sport et de l'exercice** / Paul Grimshaw [et Adrian Burden] ; traduction de l'anglais par Simon Pradel ; révision scientifique d'Armel Crétual

Est une traduction de : Sport and exercise biomechanics : cop. 2006

Publication : Bruxelles : De Boeck, DL 2010

Disponibilité : **Exemplaire(s) disponible(s)** :

(2) BU Brest Bouguen : Rez-de-chaussée, Salle 1 : 612.7 GRI

(1) BU Rennes INSPE : Rez-de-chaussée, Fonds général : 796.07 GRI

 [Ajouter à mon panier](#)



**Biomécanique** / Romuald Lepers... Alain Martin...

Publication : Paris : Ellipses -

Publication : C 2007

Disponibilité : **Exemplaire(s) disponible(s)** :

(2) BU Brest Bouguen : Rez-de-chaussée, Salle 1 : 612.7 LEP

 [Ajouter à mon panier](#)



- **Physiologie :**

- **Psychologie :**

**Psychologie du sport et de la performance** / sous la direction de Greg Décamps

A pour autre édition, sur un support différent : Psychologie du sport et de la performance : Bruxelles : 2015 - sous la direction de Greg Décamps

Publication : Bruxelles : De Boeck, DL 2012

Disponibilité : **Exemplaire(s) disponible(s)** :

(1) BU Brest Bouguen : Rez-de-chaussée, Salle 1 : 796.01 PSY

(1) BU Brest Lettres et Sciences Humaines : Rez-de-chaussée, Psychologie : 152.3 PSY

 [Ajouter à mon panier](#)



**Psychologie du sport** / Richard H. Cox ; traduit de l'américain par Christophe Billon ; révision scientifique de Jean-Cyrille Lecoq

Est une traduction de : Sport psychology - 5th edition

Publication : Bruxelles : De Boeck, DL 2005

Disponibilité : **Exemplaire(s) disponible(s)** :

(2) BU Brest Bouguen : Rez-de-chaussée, Salle 1 : 796.01 COX

 [Ajouter à mon panier](#)



## Parcours Entraîneur Sportif Spécialiste

# Investir les déterminants psychologiques et physiologiques au service de l'entraînement sportif : notions de force, vitesse et d'endurance

## Présentation

Dans cet enseignement, l'étudiant investit ses connaissances scientifiques dans l'analyse des ressources nécessaires au sportif pour être performant : Force, vitesse, endurance. Ces éléments sont aussi envisagés en interaction et toujours dans les limites de la santé et l'intégrité physique du pratiquant. Le concept de capacité permet alors d'avoir une vision globale (Celle de l'entraîneur) des éléments à développer lors des séances d'entraînement.

### 2 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 2h

Travaux Pratiques : 18h

## Objectifs

Connaître les types de ressources à développer lors de l'entraînement des sportifs. Déterminer des moyens efficaces de développement et les adapter à l'entraînement dans différents contextes et suivant l'âge des pratiquants.

## Compétences visées

- > *Analyse d'une situation relative aux différentes dimensions de la performance sportive d'une personne ou d'un groupe* : Utilisation d'outils d'analyse en relation avec les différentes dimensions de la performance. Les résultats sont comparés à une observation plus globale.
- > *C9. Entraînement en vue d'une performance en compétition en mobilisant son expertise dans une ou plusieurs spécialités sportives* : Déterminer des contenus d'entraînement en relation avec le développement des déterminants nécessaires à la réalisation d'une performance et expérimenter son programme.
- > *Préparation physique : développement des capacités physiques générales et spécifiques* : Différencier PPG, PPS et PPA. Programmer et planifier ces dimensions dans différents contextes et pour différents publics.

## Descriptif

Cet enseignement revient sur les apports théoriques nécessaires à l'analyse de l'activité du pratiquant en situation d'entraînement à visée de performance. Les apports et les limites sont discutés lors de moments de réflexion collective et leur possible application pratique est envisagée dans différents contextes.

## Bibliographie

- > 200 clés pour optimiser l'entraînement (Maquet et Ziane)
- > Sport, santé et préparation physique (Maquet et Ziane)
- > Préparation physique du jeune sportif (Sébastien Ratel)
- > Musculation pour l'enfant et l'adolescent (O. Pauly)
- > Méthodologie de l'entraînement (Dupont et Bosquet)

## Parcours Préparateur Physique

# Investir les déterminants psychologiques et physiologiques au service de la préparation physique : notions de force, vitesse et d'endurance

## Présentation

Dans cet enseignement, l'étudiant investit ses connaissances scientifiques dans l'analyse des ressources nécessaires au sportif pour être performant : Force, vitesse, endurance. Ces éléments sont aussi envisagés en interaction et toujours dans les limites de la santé et l'intégrité physique du pratiquant. Le concept de capacité permet alors d'avoir une vision globale (celle de l'entraîneur) des éléments à développer lors des séances d'entraînement.

### 2 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 2h

Travaux Pratiques : 18h

## Objectifs

Connaître les types de ressources à développer lors de l'entraînement des sportifs. Déterminer des moyens efficaces de développement et les adapter à l'entraînement dans différents contextes et suivant l'âge des pratiquants.

## Compétences visées

- > *Analyse d'une situation relative aux différentes dimensions de la performance sportive d'une personne ou d'un groupe* : Utilisation d'outils d'analyse en relation avec les différentes dimensions de la performance. Les résultats sont comparés à une observation plus globale.
- > *Entraînement en vue d'une performance en compétition en mobilisant son expertise dans une ou plusieurs spécialités sportives* : Déterminer des contenus d'entraînement en relation avec le développement des déterminants nécessaires à la réalisation d'une performance et expérimenter son programme.
- > *Préparation physique : développement des capacités physiques générales et spécifiques* : Différencier PPG, PPS et PPA. Programmer et planifier ces dimensions dans différents contextes et pour différents publics.

## Descriptif

Cet enseignement revient sur les apports théoriques nécessaires à l'analyse de l'activité du pratiquant en situation d'entraînement à visée de performance. Les apports et les limites sont discutés lors de moments de réflexion collective et leur possible application pratique est envisagée dans différents contextes.

## Bibliographie

200 clés pour optimiser l'entraînement (Maquet et Ziane)  
Sport, santé et préparation physique (Maquet et Ziane)  
Préparation physique du jeune sportif (Sébastien Ratel)  
Musculature pour l'enfant et l'adolescent (O. Pauly)  
Méthodologie de l'entraînement (Dupont et Bosquet)