Université de Bretagne Occidentale

FACULTÉ
DES SCIENCES DU SPORT
& DE L'ÉDUCATION

LICENCE STAPS - MENTION ENTRAINEMENT SPORTIF

Semestre 4 ES

UED : Parcours Entrainement sportif - Connaissances scientifiques appliquées à la performance

6 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 12h
Travaux Dirigés : 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 : saut en hauteur et lancer de disque). Les étudiants réinvestiront des traces recueillies lors de cet enseignement (par exemple : vidéo, questionnaires, cardio-fréquencemètre). 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.

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'entrainement 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 :* Connaitre les grandes lignes d'une séance d'entrainement. 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 :* Connaitre 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 :* équilibre, souplesse, coordination.
> *Psychologie :* imagerie, attention, émotions et stratégies de base (régulation du niveau d'éveil, routine pré performance)
> *Physiologie :* contrôle nerveux de la motricité somatique, innervation musculaire

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

- *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) :**
(2) 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

Modalités de contrôle des connaissances

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Ecrit - devoir surveillé		30%	
	CC	Ecrit - devoir surveillé		30%	

Langue d'enseignement

Français

Parcours Entraineur Sportif Spécialiste

Modalités de contrôle des connaissances

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Ecrit - devoir surveillé		20%	
	CC	Autre nature		20%	Pratique sportive

Renforcement de Spécialité Athlétisme

Présentation

L'étudiant doit approfondir une épreuve de spécialité en course ou sauts ou lancers : il mettra en place des outils d'analyse, définira des axes de transformation puis concevra et réalisera des séances de nature complémentaire (séance de préparation physique, séance technique, séance spécifique et séance d'affûtage).

Parallèlement, il devra renforcer ses compétences en intervention et maitriser au moins 3 éducatifs dans 4 concours (épreuve de spécialité exclue).

Ce travail donnera lieu à la rédaction d'un carnet d'entraînement réflexif ainsi qu'à un montage vidéo attestant de la maitrise athlétique polyvalente de l'étudiant.

L'étudiant est responsable de sa préparation physique et technique (part d'autodétermination dans le choix des contenus). Il devra en faire état dans son carnet d'entraînement. Il peut bien entendu intégrer sa pratique personnelle en dehors du cours d'option. Le travail se fait en groupe lors des TD (développement des échanges, de l'observation, du coaching) mais les CR sont individuels.

Objectifs

Ils sont dans la continuité des 36h de spécialité transversale (inter parcours) mais il y aura un renforcement sur l'aspect planification, analyse à des fins de transformation technique, et connaissance du milieu fédéral.

Compétences visées

> *C2. 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).
> *C6. 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'entrainement. 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

> Planification du jeune athlète au jeune adulte confirmé (l'exemple des épreuves combinées sur 10 ans).
> Présentation de 2 conceptions de l'entraînement : « L'entraînement rationnel » et « L'entraînement dynamique »
> Planification au choix d'une discipline dans le contexte de stage
> Formations fédérales et diplômes associés.

Bibliographie

> Piasenta, J (1988) L'éducation Athlétique, Insep.
> Hubiche, L , M. Pradet, M.(1996) Comprendre l'athlétisme, Insep.
> F, et Coll (2004) Athlétisme 1-2-3, Editions revue EPS
> (T1. Les courses F Aubert et T.Choffin, T2. F. Aubert, T.Blancon et S. Levicq, T. 3 Daumail, D. et Aubert, F.)
> Bourdon, JP. Gozzoli, C. (2006) L'athlétisme éducatif, éditions Savoir gagner
> L'athlétisme au collège-lycée CD Rom FFA 2005 (fiches pdf données)
> Plateforme FFA

Langue d'enseignement

Français

Université de Bretagne Occidentale

FACULTÉ
DES SCIENCES DU SPORT
& DE L'ÉDUCATION

Renforcement de Spécialité Football

Présentation

l'enseignement est décomposé en deux volets principaux :

Un volet pédagogique sur l'enseignement du football et la planification pour le joueur en formation.

Un volet pratique ouvert sur la capacité de l'étudiant à construire une séance de transformation sur un plan technique et/ou tactique et/ou physique, dans une programmation.

Objectifs

La formation vise l'acquisition de connaissances théoriques et pratiques pour un joueur en formation dans le parcours fédéral.

Compétences visées

> *Exploitation de données à des fins d'analyse :* 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 :* 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"..

> *Élaboration et planification de programmes, visant la performance d'une personne ou d'un groupe :* Conception et réalisation pratique de séances à des fins de développement des capacités physiques des sportifs.

Descriptif

Pédagogie : consignes de réalisation, méthodologie de l'observation du geste technique, feed-back, adaptations

Planification de la préparation physique en préformation du jeune footballeur

Formations fédérales et diplômes associés.

Université de Bretagne Occidentale

FACULTÉ
DES SCIENCES DU SPORT
& DE L'ÉDUCATION

Renforcement de Spécialité Handball

Présentation

Renforcement handballistique sur des thèmes professionnalisants

Objectifs

Développer des compétences d'encadrement dans l'activité handball en relation théorie et pratique

Compétences visées

> *Exploitation de données à des fins d'analyse :* 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).
> *C6. 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'entrainement. Ceci se fera en lien avec le cours "bases de planification"..
> *Élaboration et planification de programmes, visant la performance d'une personne ou d'un groupe :* Conception et réalisation pratique de séances à des fins de développement des capacités physiques des sportifs.

Descriptif

Renforcement des compétences sur des thèmes fondamentaux de l'activité handball : libération du bras, supériorité numérique en pratique et pratique d'intervention et promotion pour des publics spécifiques.

Renforcement de Spécialité Natation

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'entrainement (séance et planification chez les jeunes prioritairement). 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 entrainement 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 vidéo 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.

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. Éclairer l'objet natation compétition par des entrées nouvelles technologies, traitement et analyse de données, biomécanique, planification de l'entrainement, 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 entraineurs 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'entrainements afin d'améliorer la qualité technique des pratiquants dans les quatre nages. Les étudiants développeront un programme d'entrainement. 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 différentes 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 : entrainement 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.

Renforcement de Spécialité Voile

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

C2. 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).

C6. 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

C7. 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".

C10. 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.

Langue d'enseignement

Français

Parcours Préparateur Physique

Modalités de contrôle des connaissances

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Ecrit - devoir surveillé		20%	
	CC	Autre nature		20%	Pratique sportive

Université de Bretagne Occidentale

FACULTÉ
DES SCIENCES DU SPORT
& DE L'ÉDUCATION

Renforcement de Spécialité Haltérophilie

Présentation

L'enseignement est décomposé en deux volets principaux : un volet pratique ouvert sur la maitrise des savoirs-faire fondamentaux en haltérophilie : savoir se placer, savoir tirer/pousser, savoir passer sous la barre. Un volet pédagogique sur la méthodologie d'enseignement de l'haltérophilie en initiation.

Objectifs

La formation vise l'acquisition de compétences pratiques et théoriques issues du champ des techniques de l'haltérophilie, du domaine de la musculation et de la force. L'acquisition de ces compétences visera une amélioration de la mise en œuvre de la préparation physique.

Compétences visées

> *Usages numériques* : Recenser, analyser et suivre l'évolution des capacités des personnes encadrées et entraînées, à l'aide des outils numériques.
> *Analyse d'une situation relative aux différentes dimensions de la performance sportive d'une personne ou d'un groupe :* Rendre compte auprès des pratiquants et/ou de leurs proches, et/ou des autres intervenants, de leur performance et de leurs capacités d'évolution
> *Élaboration et planification de programmes, visant la performance d'une personne ou d'un groupe :* Concevoir des éléments de planification et programmation pour l'évolution ou la transformation des situations des pratiquants diagnostiqués. Choisir et mettre en œuvre les techniques adéquates à l'amélioration de la performance visée. Concevoir des séances ainsi que des cycles d'entraînement et les adapter aux objectifs poursuivis et aux évolutions des pratiquants
> *Encadrement d'une séance collective d'activité physique et/ou sportive pour tout public :* Assurer la sécurité des individus et des groupes
> *Préparation physique : développement des capacités physiques générales et spécifiques* : Concevoir, organiser, mettre en oeuvre et réguler un programme de préparation

Descriptif

Biomécanique : analyse gestuelle de mouvements spécifiques (arraché et épaulé-jeté) et connaissance des inter- actions mécaniques et musculaires s'y rapportant

Pédagogie : méthodologie de l'initiation, consignes de réalisation, méthodologie de l'observation du geste technique, feed-back, adaptations

Psychologie : imagerie, attention

Bibliographie

La nouvelle haltérophilie : Guide pratique et usages multiples. Editions 4Trainer. 2014

La nouvelle haltérophilie : Apprendre et Progresser en Autonomie. Editions 4Trainer. 2022

Modalités de contrôle des connaissances

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Autre nature			

Langue d'enseignement

Français