

MASTER ENTRAÎNEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

**PARCOURS ACCOMPAGNEMENT DE LA PERFORMANCE INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE**

**Semestre 9**

**UE B - Accompagnement de la performance et Sciences humaines**

**25 crédits ECTS**

**Langue d'enseignement**

---

Français

## EC 1 - Nouvelles technologies et dispositifs pour la formation & la performance - Niv. 2

### Présentation

Cet enseignement organisé sur le mode « projet » consiste à concevoir, mettre en œuvre et évaluer un dispositif technologique conçu à partir des avancées de la littérature scientifique sur l'entraînement des habiletés perceptives, motrices, et cognitives.

#### 5 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 5h

Travaux Dirigés : 15h

### Pré-requis nécessaires

niveau 1 au semestre 8

### Compétences visées

- > Être capable de mettre en œuvre un dispositif technologique supposé développer des habiletés dans une spécialité sportive choisie.
- > Être capable de mesurer des acquisitions en relation avec un objectif d'entraînement
- > Être capable d'analyser les effets attendus et non attendus en relation avec les avancées de la littérature scientifique

### Descriptif

**Syllabus** (Programmation des contenus) :

- > Introduction « la technologie pour faire plus ou mieux ? » : présentation du cours aux étudiants ;
- > D'une méthode d'ingénierie de formation à un travail de conception en autonomie : choix d'un objectif, développement d'un dispositif et argumentation scientifique
- > Présentation de la méthode évaluation avec une justification systématique des choix
- > Mise en œuvre et évaluation des effets
- > Présentation des résultats et analyses.

#### Évaluation :

Présentation du dispositif et de la méthode d'évaluation : document écrit avec justification scientifique des choix (40%).

Présentation de la mise en œuvre et des résultats obtenus : présentation orale et discussion (60%).

### Bibliographie

**Bibliographie** (conseils de lecture pour les étudiants) :

Bossard, C., Kermarrec, G., De Loor, P., Benard, R., & Tisseau, J. (2009). Sport, performance et conception de simulations participatives : Illustration dans le domaine du football avec l'environnement virtuel CoPeFoot. *Intellectica*, 2, 52, 97-117.

Kermarrec, G. (2016). Tactical Skills Training in Team Sports: Technology Supports for the 4P Strategy. In J. Cabri & P. Pezarat Correia (Eds). *Sport Science Research and Technology Support*. Icsport, selected papers, Springer : Rome.

Kermarrec G., Kerivel T., Cornière C., Bernier M., Bossard C., Le Bot G., Le Paven M. (2020). Usages et effets du feedback vidéo pour la formation à la prise de décision en sport : une revue de littérature. *Revue SATPS*, à paraître.

Milazzo, N., Bernier, M., Farrow, D., Rosnet, E., & Fournier, J.-F. (2015). "L'entraînement cognitivo-perceptif basé sur la vidéo et ses modes d'instructions". *Psychologie Française*.

### 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 - rapport			

### Langue d'enseignement

Français

## EC 2 - Techniques de préparation mentale

### Présentation

Cet enseignement a pour objectif d'amener les étudiants à concevoir un protocole d'entraînement mental répondant à une problématique spécifique issue du milieu sportif. Ce protocole a pour vocation de développer les habiletés mentales du sportif et d'optimiser sa performance sportive.

**5 crédits ECTS**

Volume horaire

Travaux Dirigés : 20h

### Pré-requis nécessaires

- > Bases en psychologie du sport
- > Expérience en tant qu'intervenant dans un contexte de performance.

### Compétences visées

- > S'approprier les fondements théoriques des travaux de recherches issues de la psychologie du sport.
- > Concevoir un protocole d'entraînement mental permettant d'optimiser différentes habiletés mentales chez le(s) sportif(s).

### Descriptif

**Syllabus** (Programmation des thèmes) :

Thème n°1 : Concevoir un protocole d'entraînement mental pour des jeunes footballeurs issus d'un centre de formation

Thème n°2 : Concevoir un protocole d'entraînement mental pour un sportif blessé.

Thème n°3 : Concevoir un protocole d'entraînement mental pour un sportif pratiquant des sports ultra (ultra trail, etc).

Thème n°4 : Concevoir un protocole d'entraînement mental visant à développer des habiletés psychosociales et des habiletés de vie pour de jeunes sportifs en Pôle Espoir

**Évaluation :**

Un oral intermédiaire et un dossier

### Bibliographie

Décamps G. (dir.), Psychologie du sport et de la performance, Bruxelles, De Boeck, 2012.

Recherche bibliographique à faire sur le thème choisi

Quelques auteurs de référence :

Sur le trail : Roberta Antonini-Philippe...

Sur le sportif blessé : Claire Calmels, Sylvain Baert...

Sur la formation des jeunes sportifs : Chris Harwood, Jean Côté, Daniel Gould...

### Modalités de contrôle des connaissances

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

**Nature de l'enseignement** Modalité  
CC

**Nature**  
Ecrit et/ou Oral

**Durée (min.) Coefficient Remarques**

### Langue d'enseignement

Français

## EC 3 - Développement des activités de services

### Présentation

Pour exercer pertinemment en préparation mentale dans le monde sportif ou dans le domaine de l'entreprise, il est très important de construire un cadre de travail cohérent et adapté aux besoins réels des sportifs ou des entreprises.

Le préparateur mental doit donc être légitime dans le fond et la forme de ses interventions.

Cet enseignement organisé sur le mode « projet » consiste à concevoir un cadre de travail pertinent et responsable pour accompagner les athlètes avec professionnalisme.

Une participation active des étudiants est requise pour s'approprier au mieux les contenus proposés dans cet enseignement.

#### 5 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 5h

Travaux Dirigés : 15h

### Pré-requis nécessaires

- > Bases en Psychologie du Sport et Psychologie du travail
- > Expérience en tant qu'intervenant dans un contexte de performance ou en entreprise.

### Compétences visées

Être capable de construire une démarche professionnelle cohérente pour exercer en préparation mentale auprès des institutions sportives, des sportifs à titre individuel, des entreprises :

- > Poser le cadre déontologique
- > Construire un programme d'accompagnement en préparation mentale à moyen ou long terme : analyser la demande, évaluer les besoins, choisir une posture, proposer un protocole d'actions.
- > Poser le cadre financier

### Descriptif

**Syllabus** (Programmation des contenus) :

- > État des lieux de la perception de la préparation mentale dans le monde sportif (recherches, institution, grand public..)
- > Développer sa légitimité pour exercer en tant que préparateur mental
- > Méthodologie de l'accompagnement : cohérence dans la démarche d'accompagnement d'un sportif pour renforcer ses habiletés mentales
- > Partage d'outils et méthodes en préparation mentale pour construire sa boîte à outils (écrit et oral), travail individuel et collectif.
- > Construction par écrit d'un projet concret et complet d'accompagnement en préparation mentale pour à soumettre à des institutions, entreprises ou sportifs.

#### Évaluation :

Présentation par écrit d'une démarche professionnelle en préparation mentale à soumettre au monde sportif ou monde de l'entreprise : document écrit avec justification scientifique et déontologique des choix (60%).

Présentation de la boîte à outils et de la mise en forme pour une séance en préparation mentale : présentation orale et discussion (40%).

### Bibliographie

Sous la direction de Greg Décamps (2012). Psychologie du Sport et de la Performance, De Boeck

Jean-Michel Moutot, David Autissier (2016) Passez en mode Work Shop, Pearson

Rébecca Shankland, (2014) La psychologie positive.

Harvard Business Review : plusieurs numéros entre 2017 et 2018

### Modalités de contrôle des connaissances

#### Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Écrit et/ou Oral			

### Langue d'enseignement

Français

## EC 4 - Analyse de l'activité de coaching en situation de compétition

### Présentation

Cet enseignement en « mode projet » vise à adopter une démarche d'analyse de l'activité de coaching. En cours, les étudiants explorent les différents modèles théoriques de l'activité dites de « coaching » récemment publiés par des chercheurs en sciences du sport. Ces modèles tentent d'expliquer la manière dont les entraîneurs de haut niveau interagissent avec leurs athlètes en situation de compétition. L'objectif du cours consiste à mettre à l'épreuve des faits ces modèles théoriques en analysant l'activité d'un coach *in situ* (en situation de compétition réelle).

Les étudiants doivent ainsi prendre contact avec un entraîneur dans l'activité sportive de leurs choix et lui proposer d'analyser son activité lors d'une compétition. Le travail consiste à mettre en place un dispositif d'analyse en filmant la compétition pour « capter » les interactions entre le coach et son (ou ses) athlète(s). Ensuite, l'étudiant mène un entretien en confrontant l'entraîneur aux images afin de recueillir des informations sur le contenu des interactions et les intentions de l'entraîneur. L'étudiant est ainsi amené à établir un contrat de collaboration avec l'entraîneur afin de lui fournir des retours sur son activité 1 à 2 semaines après la compétition (boucle courte) puis 2 mois après (boucle longue) à travers une analyse plus fine et circonstanciée.

A travers ce cours, les étudiants se nourrissent de l'expérience d'un professionnel du secteur cible et effectuent en retour, un travail réflexif sur les modèles de coaching en sciences du sport.

#### 5 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 5h

Travaux Dirigés : 15h

### Pré-requis nécessaires

Entretiens semi-dirigé et d'auto-confrontation

### Compétences visées

- > Être capable d'expérimenter la démarche d'intervention « analyse de l'activité de coaching »
- > Être capable de mobiliser un terrain et un (ou des) acteur(s) du milieu cible (secteur entraînement)
- > Être capable de préparer et conduire des entretiens
- > Être capable d'analyser des données qualitatives en croisant les données intrinsèques et extrinsèques
- > Être capable de proposer une interprétation des résultats et une modélisation de l'activité de coaching étudiée

### Descriptif

**Syllabus** (Programmation des contenus) :

- > Présentation du projet analyse de l'activité de coaching : objectifs et évaluation
- > Méthode de conduite de projet
- > Contours projet personnel étudiant : de l'idée de départ à la planification
- > Points étapes : Fiches à déposer
- > Classe virtuelle 1 : les modèles de coaching
- > Classe virtuelle 2 : l'analyse qualitative
- > Évaluation : dossier à déposer

**Évaluation** : CC 100% (Points étapes et dossier final)

### Bibliographie

Cloes, M. Lenzen, B. et Trudel, P. (2009). Analyse de la littérature francophone portant sur l'intervention de l'entraîneur sportif, publiée entre 1988 et 2007, *Staps*, 83, 7-23.

Debanne, T. & Fontayne, P. (2012). Étude des discours d'entraîneurs professionnels durant une rencontre de Handball selon la perspective du « Coaching Model ». *Science & Motricité*, 76, 11-23.

Debanne, T., Fontayne, P., & Bourbousson, J. (2014). Professional handball coaches management of players' situated understanding during official games. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(6), 596-604.

Debanne, T., Angel, V., & Fontayne, P. (2014). Decision-making during games by professional handball coaches using regulatory focus theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 111-124.

Debanne, T. & Laffaye, G. (2011). Predicting the throwing velocity of the ball with anthropometric factors and isotonic tests in handball players. *Journal of Sports Sciences*, 29(7), 705-13.

Debanne, T. & Fontayne, P. (2009). A study of a successful experienced elite handball coach's cognitive processes in competition situation. *International Journal of Sport Sciences and Coaching*, 4(1), 1-16.

Gilbert, W., et Trudel, P., (2004). Analysis of coaching science research published from 1970-2001. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75, 388-399.

Saury, J., Sève, C., Leblanc, L., et Durand, M. (2002). Analyse de l'activité de l'entraîneur à l'entraînement et en compétition. Contribution de quatre perspectives de recherche. *Science et Motricité*, 46, 9-48.

Trudel, P., et Gilbert, W. (1995). Research on coaches' behaviours: Looking beyond the refereed journals. *Avante*, 1, 94-104.

## 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 - rapport			

## Langue d'enseignement

---

Français

## EC 5 - Accompagnement de la performance : posture, techniques & pratique

### Présentation

Cet enseignement organisé sur le mode « projet » vise à former les étudiants à l'accompagnement de la performance dans le domaine du sport de haut niveau.

Différents thèmes seront abordés :

- Quelle place, quelle posture pour le préparateur mental au sein de la structure ?
- Comment s'adapter aux croyances et méconnaissances sur la préparation mentale ?
- Quelle « valeur ajoutée » le préparateur mental peut-il avancer ?
- Pourquoi la préparation mentale est-elle un travail d'équipe ?
- Comment choisir et justifier les techniques proposées ?
- Quelle organisation, quelle méthode au quotidien ?

En cours, les étudiants sont amenés à réfléchir sur ces différents thèmes à travers des études de cas et sont invités à proposer réflexions et solutions pour optimiser l'accompagnement de la performance. Associées à des lectures spécifiques, ces études de cas seront également utilisées en vue de former les étudiants à la création de leurs propres outils.

#### 5 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 15h

Cours Magistral : 5h

### Pré-requis nécessaires

Aucun

### Compétences visées

- > Être capable de proposer une démarche et une méthode d'intervention dans le domaine de la préparation psychologique et mentale
- > Expérimenter des techniques (outils) d'intervention afin d'en mesurer les effets. Quelle pertinence ? dans quelles conditions ?
- > Être capable de faire le lien entre les travaux scientifiques et les techniques proposées afin de les justifier

### Descriptif

**Syllabus** (Programmation des contenus) :

- > Rappels de définitions sur la Préparation Psychologique et Mentale
- > Les sciences au « service » de notre intervention
- > Exemples de démarches
- > Exemples d'organisations et de méthodes
- > Les obstacles à anticiper sur le chemin de l'intervenant
- > Expérimentation d'outils et prises de conscience associées

**Évaluation** : CC 100% : Réalisation d'une fiche. 2 évaluations : oral + écrit

### Bibliographie

- Cox, R. H. (2005). *Psychologie du sport*. Bruxelles : De Boeck.
- Ducasse, F. (avec la collaboration de Chamalidis M.) (2006). *Champion dans la tête*. Canada : Les éditions de l'homme.
- Le Scanff, C. (2003). *Manuel de psychologie du sport. 2. L'intervention auprès du sportif*. Paris : EPS.
- Paquet, Y. (2007). *150 petites expériences de psychologie du sport*. Paris : Dunod.
- Pion, J. & Raimbault, N. (2008). *La préparation mentale en sports individuels*. Paris : Chiron.
- Raimbault, N., & Pion, J. (2007). *La préparation mentale en sports collectifs*. Paris : Chiron.

### 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 et/ou Oral			

## Langue d'enseignement

---

Français

## EC 6 - Projets et carrières des sportifs de haut niveau (SHN)

### Présentation

Dans une approche psychologique, cet enseignement vise à étudier la carrière d'un sportif de haut-niveau en se référant à une méthodologie qualitative, afin d'identifier, d'analyser et de comparer les facteurs d'influence, les mécanismes et stratégies d'adaptations mis en place par l'athlète lors de situations sportives significatives.

Dans une approche sociologique, nous nous proposons d'analyser les effets du système sportif français actuel sur la trajectoire du sportif de haut niveau, afin d'en saisir les évolutions et les limites.

#### 5 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 15h

Cours Magistral : 5h

### Compétences visées

- > Approfondir sa connaissance des différents facteurs d'influence relatifs au développement de l'expertise sportive.
- > Approfondir sa connaissance des mécanismes et stratégies comportementales et cognitives mis en place par les sportifs lors de situations sportives significatives.
- > Être capable de se référer à une méthodologie qualitative dans la récolte et l'analyse des données.
- > Approfondir sa connaissance du système sportif français et plus précisément des filières de haut niveau.
- > Connaître les principaux concepts de la sociologie du travail sportif à travers l'étude des fabriques institutionnelles des sportifs de haut niveau. Amorcer un travail réflexif sur la culture sportive de chaque étudiant afin que les concepts de la sociologie deviennent des outils supplémentaires en situation professionnelle.

### Descriptif

#### Syllabus (Programmation des thèmes) :

Approche psychologique : Après une présentation de la méthodologie qualitative du cours de vie et d'un apport théorique sur différents facteurs relatifs au développement de l'expertise, les étudiants sont amenés à rencontrer un sportif de haut-niveau empruntant ou ayant emprunté le projet de performance fédéral. L'objectif est, dans un premier temps, de reconstruire la chronique du cours de vie du sportif, d'identifier et d'analyser les facteurs d'influences ayant pu orienter les choix et les actions de l'athlète au cours de sa carrière. Dans un second temps, il s'agira de mettre en lumière les mécanismes d'adaptations psychologiques mis en place par ce dernier lors de situations sportives significatives (ayant engendré des émotions agréables ou désagréables).

Après un rapide détour par l'histoire du sport de haut niveau, nous nous proposons de questionner la validité scientifique de la notion de « don » ou de « talent », pour ensuite décrire et analyser les rouages des fabriques de champions en nous focalisant sur les différents moments clés de leur carrière (du début de la pratique à la reconversion). La question étant : le SHN est-il vraiment l'auteur de ses performances ? Nous tenterons d'expliquer sociologiquement les écarts de réussite entre les sportifs autrement que par leur potentiel. Un dernier point s'attardera sur la condition de travailleur précaire du SHN et sur les différentes mesures mises en place par le ministère.

**Évaluation** : 100% CC (oral intermédiaire et dossier)

### Bibliographie

BERTRAND J.(2012). La fabrique des footballeurs, Paris, La Dispute.

BOIS Julien et SARRAZIN Philippe « Les chiens font-ils des chats ? Une revue de littérature sur le rôle des parents dans la socialisation de leur enfant pour le sport », Movement & Sport Sciences 2006/1 (no 57), p. 9-54.

DURAND-BUSH Natalie et al., « Le rôle joué par les parents dans le développement et le maintien de la performance athlétique experte », Staps 2004/2 (no 64), p. 15-38.

NAVEL Aurélie et DE TYCHEY Claude « Les déterminants de la qualité du processus de reconversion sportive : revue de littérature », Bulletin de psychologie 2011/3 (Numéro 513), p. 275-286.

NICCHI Sandra et LE SCANFF Christine « Les stratégies de faire face », Bulletin de psychologie 2005/1 (Numéro 475), p. 97-100.

FABRE Catherine et al., « Les stratégies de reconversion des sportifs professionnels : une lecture par les carrières intelligentes », @GRH 2012/4 (n° 5), p. 113-137.

FLEURIEL S. (2007). « Le sport et la fabrication du corps ou plaidoyer pour une sociologie du corps », Les Nouvelles d'Archimède, 45, 4-6.

FLEURIEL S. & SCHOTTÉ M. (2008). Sportifs en danger. La condition des travailleurs sportifs, Broissieux, Éditions du Croquant.

JAVERLHIAC S. (2014). La reconversion des sportifs de haut niveau. Pouvoir et vouloir se former, Rennes, Presses universitaires de Rennes.

MIGNON P. (2005). « Le sportif d'élite, un travailleur exemplaire », Où va le sportif d'élite ? Les risques du star system, Franck NICOLLEAU (dir.), Paris, Dalloz, 137- 163.

PAPIN B. (2007). Conversion et reconversion des élites sportives : approche socio-historique de la gymnastique artistique et sportive, Paris, L'Harmattan.

STEPHAN Yannick et al., « L'arrêt de carrière sportive de haut niveau : un phénomène dynamique et multidimensionnel », Movement & Sport Sciences 2005/1 (no 54), p. 35-62

## 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 et/ou Oral			

## Langue d'enseignement

---

Français

## EC 7 - Conception et conduite d'un stage de préparation physique & mentale intégré

### Présentation

Cet enseignement vise à concevoir, programmer et conduire des séances de préparation physique et mentale aux étudiants de Master 1 EOPS durant une semaine de stage de reprise sportive.

**5 crédits ECTS**

Volume horaire

Travaux Dirigés : 20h

### Pré-requis nécessaires

niveau 1 au semestre 8

### Compétences visées

- > Être capable de programmer avec cohérence et progressivité des séances de préparation physique et mentale durant la semaine de stage.
- > Être capable de concevoir et de mettre en place des situations pertinentes de préparation mentale dans l'entraînement des sportifs.
- > Connaître les fondements théoriques des principales méthodes utilisées en préparation mentale.

### Descriptif

**Syllabus** (Programmation des contenus) :

- > Premier temps : Brainstorming sur la programmation et le contenu des séances durant la semaine de stage (6h)
- > Second temps : Mise en pratique auprès des étudiants de Master 1 EOPS (12h)
- > Troisième temps : Bilan du stage (2h)

**Évaluation** : CC 100 %

- > Évaluation sur l'animation et la conduite des séances (coeff 1)
- > Évaluation d'un dossier en Préparation Physique et en Préparation Mentale (coeff 2)

### Bibliographie

Décamps G. (dir.), Psychologie du sport et de la performance, Bruxelles, De Boeck, 2012.

Pradet M. La préparation physique, Ed INSEP, 1996

Dufour M. Le puzzle de la performance, Ed Volodalen, 2011

### Modalités de contrôle des connaissances

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Écrit et/ou Oral			

### Langue d'enseignement

Français

## EC 8 - Accompagnement du sportif : approche systémique et récupération

### Présentation

Cet enseignement vise à développer les connaissances étudiées en Master 1. Il s'agira pour l'étudiant de mobiliser une démarche systémique au service d'une structure ou d'un sportif clairement identifié. Cet enseignement est construit en mode "projet". Il s'agira pour les étudiants de concevoir, mettre en œuvre et évaluer un dispositif d'accompagnement conduisant à la modification des comportements. Ceci à partir des avancées de la littérature scientifique la prévention du surentraînement et de la récupération..

#### 5 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 15h

Cours Magistral : 5h

Travaux Pratiques : 12h

### Pré-requis nécessaires

Avoir suivi le cours "Accompagnement du sportifs : approche systémique et récupération" du semestre 8.

### Compétences visées

- > Etre capable de mettre en œuvre un dispositif supposé modifier les comportements de sportifs face à une problématique pouvant conduire au surentraînement ou à une sous récupération.
- > être capable de recueillir de l'information quantitative et qualitative adaptée à une problématique spécifique.
- > être en mesure de modéliser le fonctionnement en système et de sélectionner les informations pertinentes pour la conception d'un dispositif.
- > être en mesure de construire un dispositif en accord avec les avancées de la littérature scientifique.

### Descriptif

1. Connaissances : États de stress et récupération
2. Connaissances : Surentraînement et sous-récupération
3. Connaissances : Outils de suivi
4. Connaissances : Démarche systémique et fiches outils
5. Projet : Mise en œuvre de la démarche et conception d'un programme
6. Projet : Mise en œuvre du programme par le public cible
7. Projet : Présentation de la méthode évaluation avec une justification systématique des choix
8. Projet : Mise en œuvre et évaluation des effets
9. Projet : Présentation des résultats et analyses.

### Bibliographie

- Armstrong, L. E., Bergeron, M. F., Lee, E. C., Mershon, J. E., & Armstrong, E. M. (2022). Overtraining Syndrome as a Complex Systems Phenomenon. *Frontiers in Network Physiology*, 20.
- Budgett, R. (1998). Fatigue and underperformance in athletes: the overtraining syndrome. *British journal of sports medicine*, 32(2), 107-110.
- Collette, R., Kellmann, M., Ferrauti, A., Meyer, T., & Pfeiffer, M. (2018). Relation between training load and recovery-stress state in high-performance swimming. *Frontiers in physiology*, 9, 845.
- Heidari, J., Kölling, S., Pelka, M., & Kellmann, M. (2017). Monitoring the recovery-stress state in athletes. In *Sport, Recovery, and Performance* (pp. 3-18). Routledge.
- Kellmann, M. (2002). Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes. *Human Kinetics*.
- Kellmann, M. (2002). Underrecovery and overtraining: Different concepts-similar impact. *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes*, 3-24.
- Kellmann, M., & Kölling, S. (2019). *Recovery and stress in sport: a manual for testing and assessment*. Routledge.
- McGuigan, H. E. (2022). *Training load monitoring to manage overtraining syndrome and athlete burnout in applied settings* (Doctoral dissertation, Southern Cross University).
- Nicolas, M., Vacher, P., Martinent, G., & Mourot, L. (2019). Monitoring stress and recovery states: Structural and external stages of the short version of the RESTQ sport in elite swimmers before championships. *Journal of Sport and Health Science*, 8(1), 77-88.
- Ross, J. A., & Heebner, N. R. (2022). No pain, no gain: The military overtraining hypothesis of musculoskeletal stress and injury. *Physiotherapy theory and practice*, 1-11.
- Vacher, P., Nicolas, M., Martinent, G., & Mourot, L. (2017). Changes of swimmers' emotional states during the preparation of national championship: do recovery-stress states matter?. *Frontiers in Psychology*, 8, 1043.
- Vacher, P., Filaire, E., Mourot, L., & Nicolas, M. (2019). Stress and recovery in sports: Effects on heart rate variability, cortisol, and subjective experience. *International Journal of Psychophysiology*, 143, 25-35.

Weakley, J., Halson, S. L., & Mujika, I. (2022). Overtraining Syndrome Symptoms and Diagnosis in Athletes: Where Is the Research? A Systematic Review. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 17(5), 675-681.

Wyatt, F. B., Donaldson, A., & Brown, E. (2013). The overtraining syndrome: A meta-analytic review. *Journal of Exercise Physiology Online*, 16(2), 12-23.

## Modalités de contrôle des connaissances

---

### Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Écrit et/ou Oral			

## Langue d'enseignement

---

Français