

MASTER ENTRAÎNEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

PARCOURS ACCOMPAGNEMENT DE LA PERFORMANCE INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE

Semestre 8

UE B - Planifier, programmer et intervenir dans l'entraînement

Présentation

Développer ses connaissances et compétences en intervention d'entraînement. Plus spécifiquement connaître les outils de quantification a priori et a posteriori de la charge d'entraînement, les mobiliser dans des constructions de séances et de planifications. Seront également abordées les notions de planification de la préparation mentale en complément de la préparation physique du sportif. Les étudiants utiliseront des outils de quantification, créeront des séances et des planifications, mettront en œuvre ces séances. Une partie de l'enseignement se fera en anglais. Les étudiants devront enfin mettre en œuvre une partie des séances en langue anglaise.

5 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 40h

Cours Magistral : 10h

Objectifs

Être en mesure de créer et de quantifier un programme d'entraînement.

Descriptif

- > *Thème 1 - 4hCM et 6hTD* : outils objectifs et subjectifs de quantification de la charge interne et externe.
- > *Thème 2 - 4hCM et 20hTD* : planification, construction et animation de séances autour du sport collectif, de la réathlétisation et de la prévention des blessures.
- > *Thème 3 - 2hCM et 10hTD* : planification de la préparation mentale.
- > *Thème 4 - 4hTD*: intervenir en anglais.

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