

## MASTER ENTRAÎNEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

### PARCOURS ACCOMPAGNEMENT DE LA PERFORMANCE INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE

#### Semestre 8

## UE C - Concevoir des interventions basées sur l'évidence scientifique

### Présentation

L'UE C est constituée d'enseignements sur les trois piliers suivants : préparation mentale, approche systémique et suivi de l'entraînement, optimisation tactique.

#### Contribution au pilier PRÉPARATION MENTALE

##### Objectifs et compétences visées :

- être capable d'évaluer les habiletés mentales et d'analyser la demande et les besoins en matière de préparation mentale
- connaître les principes et les fondements des principales techniques de préparation mentale
- être capable de concevoir des séances de préparation mentale répondant à un besoin identifié

##### Programme / ressources :

- Évaluer les habiletés mentales et analyser la demande et les besoins
- Fixation d'objectifs
- Imagerie
- Gestion des émotions et biofeedback
- Pleine conscience
- Intervenir en anglais

Séminaire 3A2P : Les émotions en sport et en EPS : une diversité d'approches conceptuelles et méthodologiques

#### Contribution au pilier APPROCHE SYSTÉMIQUE ET SUIVI DE L'ENTRAÎNEMENT

##### Objectifs et compétences visées:

- Développer des *process* de récupération dans le cadre d'une planification de l'entraînement
- Utiliser des outils de monitoring issues de la psychologie et de la physiologie de façon complémentaire
- Concevoir et conduire un dispositif d'accompagnement basé sur le recueil de données, leur interprétation et leur restitution dans le suivi du sportif (entraînement et/ou compétition)
- Exploiter les résultats des tests au regard de la littérature, des connaissances théoriques et des contraintes statistiques

##### Programme / ressources :

- Approche multiniveau et approche systémique
- Approche biopsychosociale, équilibre stress-récupération
- Modèle de l'alostasie et de la charge allostatique

#### Contribution au pilier OPTIMISATION TACTIQUE

Deux facteurs/cours constitutif de ce pilier au sein de l'UEC : prise de décision et intelligence collective

##### Analyser et Optimiser la prise de décision (niveau 2)

##### Objectifs et compétences visées :

- Acquérir des connaissances scientifiques sur la prise de décision intuitive et délibérée
- Être capable d'identifier éléments pris en compte et les mécanisme de la prise de décision en contexte de performance grâce à l'utilisation d'entretien d'autoconfrontation

##### Programme / ressources : une approche naturaliste de la prise de décision

- Introduction à la NDM (Décision intuitive vs délibérée)
- Le modèle RPD et sports : arbitres, athlètes et entraîneurs

#### 9 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 20h

Travaux Dirigés : 70h

- PDI et analyse qualitative des données EAC
- Conclusion : aides l'optimisation tactique (projection vers le M2)

### **Analyser et développer l'intelligence collective (niveau 2)**

#### **Objectifs et compétences visées :**

- Acquérir des connaissances scientifiques sur l'intelligence collective
- Être capable de mobiliser des méthodes d'analyse de la performance collective à partir de données d'observation et de données verbales

#### **Prérequis :**

- > Connaissances des facteurs socio-cognitifs de l'intelligence collective : cohésion, rôle, leadership, ... (S7)
- > Capacité à utiliser un entretien d'auto-confrontation pour analyser l'activité humaine (S7)

#### **Programme / ressources : une approche située de l'intelligence collective**

- L'intelligence collective chez les experts, un partage en situation
- Les processus d'interaction pour performer et développer l'intelligence collective
- Perspective pour l'optimisation tactique : 4 principes de conception pour le développement de l'intelligence collective

## **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 |              | 35%         | 2 mises en situation filmées |
|                          | CC       | Dossier      |              | 25%         |                              |
|                          | CC       | Dossier      |              | 30%         |                              |
|                          | CC       | Oral         |              | 10%         |                              |

## **Langue d'enseignement**

---

Français