

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

9 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 20h

Travaux Dirigés : 70h

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 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

- 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			2 mises en situation filmées
	CC	Dossier			
	CC	Dossier			
	CC	Dossier			

Langue d'enseignement

Français