

## 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 (Guillaume Levillain)
- Fixation d'objectifs (Mathieu Carrer)
- Imagerie (Marjorie Bernier)
- Gestion des émotions et biofeedback (Guillaume Levillain & Philippe Vacher)
- Pleine conscience (Marjorie Bernier & Mathieu Carrer)
- Intervenir en anglais (Hélène Pouliquen)

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 (Philippe Vacher)
- Approche biopsychosociale, équilibre stress-récupération (Philippe Vacher)
- Modèle de l'allostasie et de la charge allostatique (Philippe Vacher)

#### 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 de mobiliser ces connaissances pour identifier les facteurs de la prise de décision et les mesurer dans un contexte de performance grâce à l'utilisation d'entretien d'autoconfrontation
- Être capable de proposer des remédiations pour traiter des problématiques de prise de décision auprès de publics différents (entraîneurs, athlètes, arbitres) à l'aide d'outil d'intervention (FBV et EV)

#### 9 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 20h

Travaux Dirigés : 70h

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

- Introduction à la NDM (Décision intuitive vs délibérée) : Pierre Bagot
  - Le modèle RPD et sports : arbitres, athlètes et entraîneurs : Pierre Bagot
  - PDI et analyse qualitative des données EAC : Pierre Bagot
  - Les outils d'intervention : FB vidéo (intégré, etc.) et entraînement vidéo : Pierre Bagot
- Séminaire 3A2P : Prise de décision et Sportif de Haut-Niveau

**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
- Être capable de proposer des pistes d'intervention pour développer l'intelligence collective en lien avec la compétence « OPTIMISATION TACTIQUE ».

**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
  - Le développement de l'intelligence collective, 4 principes de conception
- Séminaire 3A2P « Coopérer pour performer ; coopérer pour se former »

**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