

LICENCE STAPS - MENTION ENTRAINEMENT SPORTIF

## Semestre 5 ES

# UEA : Compétences transversales aux métiers de l'entraînement sportif - Participer au fonctionnement du club intégré

**6 crédits ECTS**

Volume horaire

Travaux Dirigés : 48h

Cours Magistral : 4h

## Méthodologies scientifiques appliquées au suivi du sportif

### Présentation

Aborder et illustrer les connaissances scientifiques au travers d'une situation de terrain vécue par les étudiants sur leur lieu de stage. Il s'agira d'être en mesure de construire une modélisation des déterminants de la performance (à minima trois groupes déterminants : psychologiques, physiologiques, biomécaniques) pour appréhender leur spécialité sportive de façon interdisciplinaire. A partir de cette modélisation, les étudiants construiront une stratégie de suivi des états de forme des athlètes en utilisant un outil de monitoring en ligne (exemple : optitrainer). Ils devront choisir les outils de monitoring de charge externe et interne et les justifier au regard de la littérature scientifique.

**2 crédits ECTS**

Volume horaire

Travaux Dirigés : 18h

### Objectifs

Être en mesure de faire des liens entre les connaissances scientifiques et le vécu en situation de stage. Capacité à transposer les savoirs faire en savoir, et vice versa.

### Compétences visées

- > C2. *Exploitation de données à des d'analyse.* Traiter des données issues d'un monitoring appliqué pour les discuter et agir sur l'entraînement.
- > *Élaboration et planification de programmes, visant la performance d'une personne ou d'un groupe.* Utilisation des données pour adapter les contenus et comprendre l'évolution psychophysiologique du sportif.

### Descriptif

- > Introduction charge d'entraînement
- > Notion de fatigue
- > Suivi de la charge d'entraînement - modèles de monitoring de l'athlète
- > Consensus statement de la littérature sur les différents outils de suivi, forces et limites
- > zoom sur sRPE, TRIMP, ACWR.

### Bibliographie

- > Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M., & Coutts, A. J. (2019). Internal and external training load: 15 years on. *Int J Sports Physiol Perform*, 14(2), 270-273.
- > Gabbett, T. J., Nassis, G. P., Oetter, E., Pretorius, J., Johnston, N., Medina, D., ... & Ryan, A. (2017). The athlete monitoring cycle: a practical guide to interpreting and applying training monitoring data. *British journal of sports medicine*, 51(20), 1451-1452.
- > Bourdon, P. C., Cardinale, M., Murray, A., Gastin, P., Kellmann, M., Varley, M. C., ... & Cable, N. T. (2017). Monitoring athlete training loads: consensus statement. *International journal of sports physiology and performance*, 12(s2), S2-161.
- > García-Ramos, A., Feriche, B., Calderón, C., Iglesias, X., Barrero, A., Chaverri, D., ... & Rodríguez, F. A. (2015). Training load quantification in elite swimmers using a modified version of the training impulse method. *European journal of sport science*, 15(2), 85-93.
- > Stagno, K. M., Thatcher, R., & Van Someren, K. A. (2007). A modified TRIMP to quantify the in-season training load of team sport players. *Journal of sports sciences*, 25(6), 629-634.
- > Foster, C., Boulosa, D., McGuigan, M., Fusco, A., Cortis, C., Arney, B. E., ... & Porcari, J. P. (2021). 25 years of session rating of perceived exertion: historical perspective and development. *International journal of sports physiology and performance*, 16(5), 612-621.
- > Murray, N. B., Gabbett, T. J., Townshend, A. D., & Blanch, P. (2017). Calculating acute: chronic workload ratios using exponentially weighted moving averages provides a more sensitive indicator of injury likelihood than rolling averages. *British Journal of Sports Medicine*, 51(9), 749-754.

# Compétences juridiques et manageriales (encadrer, organiser, concevoir, gérer et porter un projet de structure et ou sportif en milieu)

## Présentation

Cet enseignement vise à accompagner la professionnalisation des étudiants. Dans ce cours, l'étudiant sera amené à encadrer, organiser, concevoir, gérer et porter un projet de structure et ou sportif en milieu fédéral. Des connaissances générales leur seront également apportées sur l'organisation du sport en France, l'emploi (p.ex. CCNS), les aspects juridiques en tant que professionnel dans le milieu sportif, etc.

### 2 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 18h

Cours Magistral : 4h

## Objectifs

L'objectif du cours consiste à accompagner les étudiants dans leur professionnalisation à travers (i) l'acquisition de connaissances générales sur des aspects juridiques de l'encadrement professionnel dans le milieu sportif et (ii) développer des compétences dans la conception et l'organisation de manifestations sportives/actions de développement.

## Compétences visées

- > *Positionnement vis-à-vis d'un champ professionnel* : Connaître l'organisation du sport en France et ses droits et ses devoirs en tant qu'encadrant professionnel ; Développer des compétences transversales au métier d'entraîneur sportif (hors encadrement hebdomadaire/actions de développement de la structure) ;
- > *C5. Action en responsabilité au sein d'une organisation* : S'intégrer dans sa structure de stage en dehors des séances d'entraînement ; S'engager activement à l'organisation d'une "manifestation sportive" durant son stage

## Descriptif

- > Organisation du sport en France
- > Méthodologie de projet : diagnostic, analyse SWOT, RACI, budget prévisionnel, rétroplanning
- > L'emploi : introduction (CCNS)

## Anglais - communiquer dans le monde de la performance sportive

### Présentation

---

L'enseignement se présente sous la forme de TD qui s'organisent autour des 4 compétences de compréhension écrite/orale et d'expression écrite et orale.

**2 crédits ECTS**

Volume horaire

Travaux Dirigés : 18h

### Objectifs

---

Cette EC vise à être capable de :

- comprendre des documents audio et vidéo authentiques
- lire et synthétiser des articles
- Maîtriser et utiliser le vocabulaire de l'entraînement et l'encadrement sportif en anglais.
- planifier une séquence d'entraînement en anglais

### Pré-requis nécessaires

---

Cet enseignement nécessite de régulièrement reprendre les points de syntaxe et de grammaire fondamentaux.

### Compétences visées

---

*CE / CO / EE / EO*

Utiliser les mots-clés pour la recherche documentaire.

Mener une séance d'entraînement en Anglais.

Interagir au sein d'une équipe.

### Descriptif

---

L'enseignement portera sur les différents thèmes suivants : entraîner et encadrer en Anglais (vocabulaire spécifique, injonctions, instructions, encouragement, équipement).