

LICENCE STAPS - MENTION ENTRAINEMENT SPORTIF

## Semestre 6 ES

# UEB : Techniques appliquées au service du sportif et de la performance

### 7 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 26h

Travaux Dirigés : 39h

## 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 - devoir surveillé			
	CC	Autre nature	15		Pratique
	CC	Autre nature	40		Ecrit et pratique
	CC	Autre nature	20		Dossier et pratique

# L'athlétisme au service de l'entraînement et de la préparation physique

## Présentation

: Lors des cours théoriques, l'étudiant apprend à analyser la motricité en utilisant les fondamentaux comme grille de lecture (J. Piasenta). Cette approche lui permet d'envisager des transferts dans d'autres activités.

En pratique, il expérimente des dispositifs d'évaluation et de développement des qualités physiques ; ces dispositifs ont pour fondement les éducatifs athlétiques des courses, sauts et lancers. Ils sont aussi adaptés pour un public sportif non spécialiste en athlétisme. L'athlétisme ainsi didactisé est perçu comme un moyen et non comme une finalité.

En fin de cycle, il conçoit, anime et régule des dispositifs visant des transformations motrices transférables pour un autre contexte sportif que l'athlétisme.

### 3 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 12h

Travaux Dirigés : 15h

## Objectifs

- > Analyser la motricité sportive à partir d'indicateurs fondamentaux (appuis, alignements, mise en tension, segments libres, rythme, continuité des actions...)
- > Maîtriser des éducatifs moteurs transférables
- > Concevoir des dispositifs inspirés de la formation athlétique à des fins de développement pour d'autres sports.

## Compétences visées

C6. Analyse d'une situation relative aux différentes dimensions de la performance sportive d'une personne ou d'un groupe : Analyse de la motricité à partir des fondamentaux de l'athlétisme

C7. Élaboration et planification de programmes, visant la performance d'une personne ou d'un groupe : Conception de dispositifs pour optimiser la disponibilité motrice et les qualités physiques

C10. Préparation physique / développement des capacités physiques générales et spécifiques : établissement de dispositifs de développement ciblés et justifiés

## Descriptif

- > Évaluation quantitative et qualitative des qualités physiques à travers des dispositifs athlétiques (« je mesure et j'observe »)
- > Développement des QP à travers des situations, des ateliers ou des circuits de courses-sauts-lancers.
- > Conception justifiée et critique de situations « transférables » pour d'autres sport

## Bibliographie

Piasenta J, L'éducation athlétique (1988) + Apprendre à observer.

Aubert F., Blancon T., Préparation Physique (2014), Editions Revue EPS

Aubert F., La motricité athlétique (2019), Editions Revue EPS

Cochand JY., Maurelli o., Parietti B. , Gammes athlétiques pour le sportif, Amphora 2018

# Techniques en préparation mentale

# Techniques préventives et prophylactiques

## Présentation

---

Après avoir défini les grands principes de la Préparation Physique Préventive : épidémiologie des blessures, prophylaxie, prévention ... Nous aborderons les spécificités des différentes blessures en fonction de leur localisation (pieds, genoux, hanches, épaules, tête). L'étudiant sera en mesure de sélectionner selon la localisation, les exercices préventifs à mettre en place. Par la suite, l'étudiant interviendra sur les terrains pour planifier et animer des séquences d'entraînement en préparation physique préventive.

## Objectifs

---

Être en mesure de mettre en place dans une structure sportive, un programme de préparation physique préventive en fonction de l'épidémiologie des blessures du sport pratiqué.

## Compétences visées

---

- > *Analyse d'une situation relative aux différentes dimensions de la performance sportive d'une personne ou d'un groupe* : Analyse de l'épidémiologie des blessures en fonction de l'activité
- > *Encadrement d'une séance collective d'activité physique et/ou sportive pour tout public* : Être capable d'animer et de réguler une séance de Préparation Physique Préventive pour un groupe de sportif

## Descriptif

---

- > *Épidémiologie, Blessure, Préparation Physique Préventive, Prophylaxie, Performance*
- > *Posture, Stabilité Fonctionnelle, Équilibre*
- > *Force, Gainage, Proprioception, Excentrique*

## Bibliographie

---

Morigny AL., Keller C., La prophylaxie en sport de haut niveau (2019), Édition INSEP  
Guégan C., Préparation Physique Préventive Handball (2021), Ligue Bretagne Handball