

LICENCE STAPS - MENTION ENTRAINEMENT SPORTIF

## Semestre 6 ES

# UEC : Spécialité sportive - Intervention et optimisation de la performance

### 8 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 3h

Travaux Dirigés : 63h

# Analyse d'experts : entraîneur, préparateur physique et préparateur mental

## Présentation

Cet enseignement vise à explorer les différents métiers d'intervention dans le milieu de l'entraînement sportif de Haut Niveau (entraîneur, préparateur physique, préparateur mental). Une base théorique autour de la « science du coaching » viendra scientifiser les interventions de professionnels experts dans le milieu sportif avec un focus particulier sur la dimension relationnelle. Des temps d'analyse de pratique viendront mêler les connaissances théoriques vues en cours et les interventions des professionnels experts. Ces connaissances viendront alimenter des ateliers d'analyse de pratique (analyse de leur propre pratique professionnelle).

### 2 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 3h

Travaux Dirigés : 15h

## Objectifs

L'objectif du cours consiste à explorer le métier d'intervenant dans le milieu sportif à travers (i) différents modèles théoriques vus en cours et (ii) du retour d'expérience de d'intervenants dans différents contextes sportifs de Haut Niveau. Les étudiant.e.s seront amené.e.s à réfléchir sur le métier d'entraîneur et particulièrement sur leur propre pratique d'entraîneur.

## Compétences visées

- > *Positionnement vis-à-vis d'un champ professionnel* : EC de comprendre l'environnement professionnel de l'entraînement sportif de Haut Niveau
- > *Analyse d'une situation relative aux différentes dimensions de la performance sportive d'une personne ou d'un groupe* : EC d'analyser sa propre pratique (dimensions psychologiques et relationnelles)

## Descriptif

- > Le métier d'entraîneur sportif (éducateur sportif, PP, PM)
- > Analyse de pratique professionnelle

## Parcours Entraîneur Sportif Spécialiste

## Spécialité Athlétisme - Assurer le suivi pédagogique de son groupe, mobiliser les connaissances scientifiques et rendre compte de son activité

**6 crédits ECTS**

Volume horaire

Travaux Dirigés : 48h

# Spécialité Football - Assurer le suivi pédagogique de son groupe, mobiliser les connaissances scientifiques et rendre compte de son activité

## Présentation

Maîtriser les différentes méthodologies de l'entraînement en football. L'étudiant construira des séances et réinvestira les différentes pédagogies sur le terrain individuellement et en équipe (Staff). Les séances permettront une analyse de sa pratique. Dans le cadre d'un projet professionnel, l'étudiant investiguera des structures professionnelles afin d'approfondir ses connaissances dans les différentes possibilités de métier du football.

**6 crédits ECTS**

Volume horaire

Travaux Dirigés : 48h

## Objectifs

être en mesure de faire des liens entre les connaissances scientifiques et les différentes méthodologies de l'entraînement en Football. Avoir une connaissance approfondie du milieu fédéral et des métiers du football afin de se professionnaliser.

## Compétences visées

- > *Analyse d'une situation relative aux différentes dimensions de la performance sportive d'une personne ou d'un groupe* : Être capable d'analyser sa propre pratique d'entraîneur (dimensions psychologiques et relationnelles, connaissances technico-tactiques et physiques)
- > *C7. Élaboration et planification de programmes, visant la performance d'une personne ou d'un groupe*: Être capable de concevoir de dispositifs pour optimiser la pratique des experts

## Descriptif

- > *Science de l'intervention* : pédagogie, analyse de pratique, méthodologie
- > *Projet fédéral et professionnalisation* : fédération, métier, expert

## Spécialité Handball - Assurer le suivi pédagogique de son groupe, mobiliser les connaissances scientifiques et rendre compte de son activité

**6 crédits ECTS**

Volume horaire

Travaux Dirigés : 48h

## Spécialité Natation - Assurer le suivi pédagogique de son groupe, mobiliser les connaissances scientifiques et rendre compte de son activité

**6 crédits ECTS**

Volume horaire

Travaux Dirigés : 48h

**Spécialité Voile - Assurer le suivi pédagogique de son groupe,  
mobiliser les connaissances scientifiques et rendre compte de son  
activité**

**6 crédits ECTS**

Volume horaire

Travaux Dirigés : 48h



## Parcours Préparateur Physique

# Spécialité Haltérophilie, musculation et force athlétique - Assurer le suivi pédagogique de son groupe, mobiliser les connaissances scientifiques et rendre compte de son activité

## Présentation

L'enseignement est décomposé en deux volets principaux : un volet pratique ouvert sur la maîtrise des savoirs-faire fondamentaux en haltérophilie : savoir se placer, savoir tirer/pousser, savoir passer sous la barre. Un volet pédagogique sur la méthodologie d'enseignement de l'haltérophilie en initiation.

**6 crédits ECTS**

Volume horaire

Travaux Dirigés : 48h

## Objectifs

La formation vise l'acquisition de compétences pratiques et théoriques issues du champ des techniques de l'haltérophilie, du domaine de la musculation et de la force. L'acquisition de ces compétences visera une amélioration de la mise en œuvre de la préparation physique.

## Compétences visées

- > *Usages numériques* : Recenser, analyser et suivre l'évolution des capacités des personnes encadrées et entraînées, à l'aide des outils numériques.
- > *Analyse d'une situation relative aux différentes dimensions de la performance sportive d'une personne ou d'un groupe* : Rendre compte auprès des pratiquants et/ou de leurs proches, et/ou des autres intervenants, de leur performance et de leurs capacités d'évolution
- > *Élaboration et planification de programmes, visant la performance d'une personne ou d'un groupe* : Concevoir des éléments de planification et programmation pour l'évolution ou la transformation des situations des pratiquants diagnostiqués. Choisir et mettre en œuvre les techniques adéquates à l'amélioration de la performance visée. Concevoir des séances ainsi que des cycles d'entraînement et les adapter aux objectifs poursuivis et aux évolutions des pratiquants
- > *Encadrement d'une séance collective d'activité physique et/ou sportive pour tout public* : Assurer la sécurité des individus et des groupes
- > *Préparation physique : développement des capacités physiques générales et spécifiques* : Concevoir, organiser, mettre en œuvre et réguler un programme de préparation

## Descriptif

Biomécanique : analyse gestuelle de mouvements spécifiques (arraché et épaulé-jeté) et connaissance des inter- actions mécaniques et musculaires s'y rapportant

Pédagogie : méthodologie de l'initiation, consignes de réalisation, méthodologie de l'observation du geste technique, feed-back, adaptations

Psychologie : imagerie, attention

## Bibliographie

La nouvelle haltérophilie : Guide pratique et usages multiples. Editions 4Trainer. 2014

La nouvelle haltérophilie : Apprendre et Progresser en Autonomie. Editions 4Trainer. 2022