

LICENCE STAPS - MENTION ENTRAINEMENT SPORTIF

## Semestre 5 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 (entraîneur, préparateur physique, préparateur mental) accessibles après une licence ES. Une base théorique autour de la « science du coaching » viendra scientifiser les interventions de professionnels experts (hors sport de Haut Niveau : milieu d'intervention des étudiant.e.s). Des temps d'analyse de pratique (des pairs et des intervenants experts) viendront mêler les connaissances théoriques vues en cours et les interventions des professionnels experts.

### 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. Des ateliers d'analyse de pratique viendront accompagner les étudiant.e.s dans la création des ponts entre théorie et pratique.

## Compétences visées

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

## Descriptif

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

## Parcours Entraîneur Sportif Spécialiste

## Spécialité Athlétisme - Planifier l'entraînement et mobiliser les connaissances scientifiques dans un projet de performance

**6 crédits ECTS**

Volume horaire

Travaux Dirigés : 48h

# Spécialité Football - Planifier l'entraînement et mobiliser les connaissances scientifiques dans un projet de performance

## Présentation

Maîtriser les modèles de planification à partir de l'analyse de l'activité des pratiquants et des objectifs de formation ou de performance. L'étudiant sera en mesure de mobiliser des connaissances pour planifier en prenant en compte les différentes ressources mobilisées au football. L'étudiant prendra en compte les caractéristiques du footballeur relatives à la temporalité du parcours de formation.

**6 crédits ECTS**

Volume horaire

Travaux Dirigés : 48h

## Objectifs

Être en mesure d'analyser l'activité des pratiquants et de modéliser une planification. Utiliser l'outil vidéo pour l'analyse et la formation des joueurs-ses de football

## 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 la pratique de ses pairs et des experts
- > *C7. Élaboration et planification de programmes, visant la performance d'une personne ou d'un groupe*: Savoir identifier les différentes ressources des pratiquants pour planifier

## Descriptif

- > *Science de l'intervention* : analyse, programmation, planification
- > *Pratique d'intervention* : savoir faire, savoir être, pédagogie
- > *Analyse de l'activité (tactique) au travers de l'outil vidéo* : méthodologie de l'observation

# Spécialité Handball - Planifier l'entraînement et mobiliser les connaissances scientifiques dans un projet de performance

## Présentation

Renforcement handballistique sur des thèmes professionnalisants

## Objectifs

Développer des compétences d'encadrement dans l'activité handball en relation théorie et pratique

**6 crédits ECTS**

Volume horaire

Travaux Dirigés : 48h

## Compétences visées

- > *Exploitation de données à des fins d'analyse* : Interprétation des données issues de la pratique et mise en relation. Le traitement des données aboutit à des hypothèses et des choix prioritaires de transformation sur un temps défini (cycle de séances à minima ou période).
- > *C6. Analyse d'une situation relative aux différentes dimensions de la performance sportive d'une personne ou d'un groupe*: Mise en place d'un protocole de recueil dans plusieurs dimensions de la performance
- > *Élaboration et planification de programmes, visant la performance d'une personne ou d'un groupe* : Les étudiants développeront un programme d'entraînement. Ceci se fera en lien avec le cours "bases de planification"..
- > *Élaboration et planification de programmes, visant la performance d'une personne ou d'un groupe* : Conception et réalisation pratique de séances à des fins de développement des capacités physiques des sportifs.

## Descriptif

Renforcement des compétences sur des thèmes fondamentaux de l'activité handball: libération du bras, supériorité numérique en pratique et pratique d'intervention et promotion pour des publics spécifiques.

# Spécialité Natation - Planifier l'entraînement et mobiliser les connaissances scientifiques dans un projet de performance

## Présentation

Le cours devra permettre un renforcement des connaissances et compétences des étudiants spécialistes natation dans le domaine de la construction de séance et de la méthodologie de l'entraînement (séance et planification chez les jeunes prioritairement). L'Seront également traités des techniques d'analyse vidéo à visée d'optimisation de la technique de nage et des parties non nagées (renforcement des connaissances biomécaniques appliquées à la natation course). Enfin, des connaissances associées seront proposées concernant le fonctionnement du milieu fédéral et associatif (organisation, diplômes, politiques sportives principalement). Les contenus proposés dans ce renforcement se traduiront, pour une part, par des interventions pédagogiques de la part des étudiants du parcours entraînement sportif auprès des autres spécialistes natation issus des autres parcours de formation (éducation motricité, management du sport, activités physiques adaptées et santé). Par exemple, s'appuyant sur des traces vidéos recueillies lors des séances de spécialité, les étudiants développeront leurs connaissances biomécaniques et techniques, puis proposeront des remédiations et construiront des séances afin d'améliorer la technique de nage des autres spécialistes.

6 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 48h

## Objectifs

Renforcement des connaissances associées au monde de la natation sportive. Prise en charge de groupes à des fins d'amélioration technique dans une perspective d'initiation, sécuritaire et/ou de performance. Eclairer l'objet natation compétition par des entrées nouvelles technologies, traitement et analyse de données, biomécanique, planification de l'entraînement, institutionnelle.

## Compétences visées

- > *Exploitation de données à des fins d'analyse* : les traces recueillies lors de la pratique notamment via l'outil vidéo feront l'objet d'un traitement et de la construction de diagnostics pour permettre l'élaboration de remédiations techniques. Les connaissances liées à la charge de travail et aux outils de suivi de cette dernière (relevant de la planification et de la quantification de la charge) seront réinvestis dans la construction de séances et dans l'analyse de planifications proposées par des entraîneurs et éducateurs experts. Interprétation des données issues de la pratique et mise en relation. Le traitement des données aboutit à des hypothèses et des choix prioritaires de transformation sur un temps défini (cycle de séances à minima ou période).
- > *Analyse d'une situation relative aux différentes dimensions de la performance sportive d'une personne ou d'un groupe* : les étudiants auront en charge un groupe qu'ils devront analyser en fonction de leurs différentes caractéristiques (techniques, anthropométriques, motivationnelles etc.). L'analyse se traduira par la prise en compte des différents paramètres de la performance impactant la technique de nage des pratiquants. En outre, une analyse de différentes stratégies de planification sera effectuée, prenant en compte les caractéristiques des publics (âge, sexe, niveau de développement, parcours antérieur, contexte de pratique...). Mise en place d'un protocole de recueil dans plusieurs dimensions de la performance
- > *Élaboration et planification de programmes, visant la performance d'une personne ou d'un groupe* : les étudiants devront construire des séances et planifier une série d'entraînements afin d'améliorer la qualité technique des pratiquants dans les quatre nages. Les étudiants développeront un programme d'entraînement. Ceci se fera en lien avec le cours "bases de planification".
- > *Préparation physique* : les étudiants prendront en charge des sous-groupes dans le cadre de l'enseignement de spécialité natation. S'appuyant sur leurs connaissances et sur les différentes analyses et témoignages du cours, les étudiants encadreront et animeront des séances auprès de leurs pairs dans le cadre des cours de spécialité sportive (différents publics : entraînement sportif, management du sport, éducation motricité et activités physiques adaptées santé). Ceci à des fins d'amélioration de la technique de nage prioritairement. Conception et réalisation pratique de séances à des fins de développement des capacités physiques des sportifs.

## Descriptif

- > Construction de séances et planification
- > Biomécanique et analyse vidéo à des fins d'amélioration technique
- > Connaissances du milieu et contexte institutionnel

## Bibliographie

1. Didier Chollet et Alain Bernard. (2015). *Nager un crawl performant - Départ, nage, virage : 140 fiches pratiques*. Amphora.
2. Michel Pedroletti. (2009). *Natation - de l'apprentissage aux Jeux Olympique* - Entraînement, technique, mental. Amphora.
3. Raymond Catteau. (2008). *La natation de demain - une pédagogie de l'action*. Atlantica.

# Spécialité Voile - Planifier l'entraînement et mobiliser les connaissances scientifiques dans un projet de performance

## Présentation

L'étudiant approfondira dans ce cours la connaissance des publics compétitifs jeunes en voile. La planification de l'entraînement sera abordée à travers les dimensions de la performance

**6 crédits ECTS**

Volume horaire

Travaux Dirigés : 48h

## Objectifs

A partir d'une situation pratique, l'étudiant sera en capacité d'analyser et de proposer une programmation pour développer les capacités physiques, techniques et tactiques

## Compétences visées

- > *Exploitation de données à des fins d'analyse* : Interprétation des données et mise en relation (approche systémique). Le traitement des données aboutit à des hypothèses et des choix prioritaires de transformation sur un temps défini (cycle de séances à minima ou période).
- > *Analyse d'une situation relative aux différentes dimensions de la performance sportive d'une personne ou d'un groupe* : Mise en place d'un protocole de recueil dans plusieurs dimensions de la performance
- > *Élaboration et planification de programmes, visant la performance d'une personne ou d'un groupe* : Les étudiants développeront un programme d'entraînement. Ceci se fera en lien avec le cours "bases de planification".
- > *Préparation physique : développement des capacités physiques générales et spécifiques* : Conception et réalisation pratique de séances à des fins de développement des capacités physiques des sportifs.

## Descriptif

Analyse de la dimension physique et différenciation à travers différents supports et postes. Recueil de données sur le suivi en compétition pour analyser des comportements tactiques et stratégiques.



## Parcours Préparateur Physique

# Spécialité Haltérophilie, musculation et force athlétique - Planifier l'entraînement et mobiliser les connaissances scientifiques dans un projet de performance

## 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