Méthodologie de l'entraînement sportif

Infos pratiques

- **ECTS** : 3.0
- **Nombre d'heures** : 28.0
- **Langue(s) d'enseignement** : Français
- **Niveau d'étude** : BAC +3
- **Période de l'année** : Enseignement cinquième semestre
- **Méthodes d'enseignement** : En présence
- **Forme d'enseignement** : Cours magistral et Travaux dirigés
- **Ouvert aux étudiants en échange** : Oui
- **Composante** : Sciences et techniques des activités physiques et sportives
- **Code ELP** : 4S5LES06
- **En savoir plus** : https://ufr-staps.parisnanterre.fr/

Présentation

* Fondements biologiques de l'entrainement physique et sportif
* Principes généraux de l'entrainement
* Quantification de la charge d'entrainement
* Différentes méthodes d'entrainement
* Périodisation de l'entrainement des qualités physiques
* Profils de vitesse selon la pratique sportive (observer des sportifs, poser un diagnostic, construire des exercices appropriés selon le contexte)

Objectifs

Maitrise des principes généraux de l'entrainement physique et sportif. Maitrise des différentes méthodologies de l'entrainement. Conception, planification et mise en œuvre des séances et des cycles d'entrainement

Évaluation

Régime standard : Evaluation en cours de formation (35%) et contrôle terminal (65%)

Régime dérogatoire : Evaluation terminale (100%)

Session 2 : Contrôle sur table (100%)

Pré-requis nécessaires

BAC+2 (ou équivalent)

Compétences visées

Capacité à : i) Concevoir des éléments de planification et programmation pour l'évolution ou la transformation des situations des pratiquants diagnostiqués ; ii) Concevoir, organiser, mettre en oeuvre et réguler un programme d'entrainement et une planification en fonction de la pratique physique et sportive ; iii) Concevoir des séances ainsi que des cycles d'entraînement et les adapter aux objectifs poursuivis et aux évolutions des pratiquants ; iiii) Choisir et Mettre en oeuvre les méthodologies adéquates à l'amélioration de la performance visée.

Ressources pédagogiques

* Bompa, CA. Buzzichelli. Periodization Theory and Methodology of Training. Ed. Human Kinetics, 2019
* P. Cerretelli, Traité de Physiologie et du sport, traduction H. Monod, Masson, 2002
* Laursen, M. Buchheit, Science and Application of High-Intensity Interval Training: Solutions to the Programming Puzzle (Anglais). Ed. Human Kinetics, 2019
* V. Platonov. L'entraînement sportif : théorie et méthodologie. Ed. EPS, 1986.
* Poortmans et N. Boisseau, Biochimie des activités physiques, De Boeck, 2017
* J. Weineck. Manuel d'entraînement. Ed. Vigot, 1986

* D'autres ressources seront mises à disposition en cours de formation

Contact(s)

> Tarak Driss
Responsable pédagogique
tdriss@parisnanterre.fr