

# Préparation physique et mentale du sportif

## Infos pratiques

---

- > ECTS : 3,0
- > Nombre d'heures : 28,0
- > 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 : 4S5LES07
- > En savoir plus : <https://ufr-staps.parisnanterre.fr/>

## Présentation

---

*Pour la partie préparation physique :*

Nous partons de l'identification des différents facteurs de la performance sportive. Les déterminants de la performance aérobie sont principalement étudiés. En partant des déterminants de la performance d'endurance, seront abordées les valences aérobie et anaérobie

- 1/ évaluation de l'endurance aérobie et anaérobie
- 2/ entraînement de l'endurance aérobie
- 3/ entraînement de l'endurance anaérobie
- 4/ entraînement par intervalles et entraînement intégré
- 5/ exemples pratiques en évaluation et entraînement de l'endurance
- 6/ nutrition du sportif

*Pour la partie préparation mentale :*

Nous examinerons comment la psychologie du sport originellement centrée sur l'amélioration de la performance s'est progressivement ouverte à l'activité physique et la santé. Les différents domaines de la psychologie du sport et de l'activité physique seront présentés, ainsi que les principales sociétés savantes, les revues scientifiques du domaine, et les organismes

de certification dans le monde. Nous distinguerons les missions des intervenants issus de la psychologie clinique de ceux provenant des filières STAPS.

## Objectifs

---

*Pour la partie préparation physique :*

Préparer physiquement les sportifs

Maitriser des principaux facteurs déterminants de la performance sportive.

Focalisation sur les déterminants de la performance aérobie. Évaluation et entraînement de l'endurance aérobie et anaérobie.

*Pour la partie, préparation mentale :*

Présenter la place de la préparation mentale dans l'entraînement des sportifs qui pratiquent la compétition

## Évaluation

---

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

Régime dérogatoire : Evaluation terminale (100%)

Session 2 : Contrôle sur table (100%)

## 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'entraînement 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 ; ii) Choisir et Mettre en oeuvre les méthodologies adéquates à l'amélioration de la performance visée.

## Ressources pédagogiques

---

- \* Le Galais et G Millet. Préparation physique : Optimisation et limites de la performance. Edition Masson

- \* Pradet La Préparation physique Collection  
Entrainement. INSEP
- \* D'autres références seront données en cours

## Contact(s)

### > Tarak Driss

Responsable pédagogique  
tdriss@parisnanterre.fr

### > Jean Fournier

Responsable pédagogique  
jfournier@parisnanterre.fr