Développement des capacités physiques conditionnelles

Infos pratiques

- **ECTS** : 3.0
- **Nombre d'heures** : 28.0
- **Niveau d'étude** : BAC +3
- **Période de l'année** : Enseignement sixième semestre
- **Méthodes d'enseignement** : En présence
- **Forme d'enseignement** : Cours magistral et Travaux dirigés
- **Ouvert aux étudiants en échange** : Oui
- **Campus** : Campus de Nanterre
- **Composante** : Sciences et techniques des activités physiques et sportives
- **Code ELP** : 4S6LES07
- **En savoir plus** : https://ufr-staps.parisnanterre.fr/

Présentation

Evaluation et entrainement de la force musculaire
Evaluation et entrainement de la puissance et de l'explosivité musculaires

Evaluation et entrainement de la vitesse

L'entrainement intégré

L'entrainement combiné

L'électrostimulation et apport dans l'entrainement sportif

Objectifs

Maitrise des concepts et des méthodes de préparation physique d Développement et mesure de la force, vitesse, puissance et entrainement combiné

Évaluation

Régime standard : Evaluation en cours de formation (50%) et contrôle terminal (50 %)

Régime dérogatoire : Evaluation terminale (100%)

Session 2 : Contrôle sur table (100%)

Pré-requis nécessaires

BAC+2 (ou équivalent)

Compétences visées

Mettre en œuvre les séances d'entraînement d'un groupe de sportifs pour optimiser la performance.

Concevoir, organiser, mettre en œuvre et réguler un programme de préparation physique pour tout public.

Préparer et développer les qualités physiques des sportifs dans une ou plusieurs spécialités sportives.

Former à l'autonomie pour le développement de la condition physique en toute sécurité.

Ressources pédagogiques

1. Thépaut-Mathieu, C. Miller et J Quièvre. INSEP. Entrainement de la force. Spécificité et planification

SJ Fleck,J.Kraemer, William, Designing Resistance Training Programs. 4th Edition. Human Kinetics 2014

1. Billat. Physiologie et méthodologie de l'entrainement. De Boeck. 2017

D'autres références seront données en cours.

Contact(s)

- Omar Hammouda
  Responsable pédagogique
  hammouda.o@parisnanterre.fr
- Tarak Driss
  Responsable pédagogique
  tdriss@parisnanterre.fr