

# UE Intervention en préparation physique

 ECTS  
9 crédits

 Composante  
Faculté  
humanités,  
santé, sport,  
sociétés (H3S)

 Période de  
l'année  
Toute l'année

- > **Langue(s) d'enseignement:** Français
- > **Ouvert aux étudiants en échange:** Non

## Présentation

### Description

L'UE d'Intervention en Préparation Physique fait suite à l'UE de L2 (UE31 : Intervention pour améliorer la Condition Physique). On y retrouve les 3 composantes qui constituent les 3 EC (éléments constitutifs) de l'UE : Qualités de Force-vitesse ; Qualités Energétiques ; Qualités de souplesse et relâchement.

### Objectifs

Mobiliser les connaissances théoriques qui caractérisent les différentes qualités physiques, leurs procédés de développement et leurs limites. Utiliser des outils d'évaluation permettant de caractériser différents profils de pratiquants. Concevoir des procédés de développement des qualités physiques en fonction des objectifs et des profils.

Intervenir sur ses pairs et utiliser des indicateurs permettant de réguler et de faire un bilan de l'intervention.

### Heures d'enseignement

UE Intervention en préparation physique - CM	CM	24h
UE Intervention en préparation physique - TD	TD	17,5h
UE Intervention en préparation physique - TP	TP	33,5h

---

## Pré-requis recommandés

Avoir une bonne maîtrise des connaissances acquises dans l'UE31 de L2, ainsi que des enseignements de Physiologie, Biomécanique, Anatomie, Neurosciences et Psychologie.

---

## Contrôle des connaissances

Qualités de Force-vitesse :

EC : Rendu de travaux (coeff : 0,3) : 10%

ET : Ecrit 1h (coeff 0,75) : 25%

Qualités Energétiques :

EC : Rendu de travaux (coeff : 0,3) : 10%

ET : Ecrit 1h (coeff 0,75) : 25%

Qualités de souplesse et relâchement :

EC : Intervention (coeff : 0,45) 15%

ET : Dossier (coeff 0,45) : 15%

*Pour la seconde chance :*

mêmes évaluations que pour le CT pour les qualités de force et énergétiques (coef 1,05 : 35% et 1,05 : 35% respectivement) et pour les qualités de souplesse et relâchement : intervention coef 0,45 (15%) + dossier coef 0,45 (15%)

---

## Syllabus

*Qualités de Force-vitesse :*

- Pré-requis à la production de force, analyse du mouvement et gainage
- Méthodes de développement de la force maximale, continuum des facteurs structurels et nerveux, modèle triphasique
- Evaluation des profils force-vitesse verticaux et horizontaux, individualisation du travail de puissance
- Périodisation des qualités de force

*Qualités Energétiques :*

- Description des principaux mécanismes biochimiques et physiologiques de développement des qualités énergétiques

- Présentation des outils d'évaluation et de développement des qualités énergétiques
- Procédés et objectifs de l'Entraînement en Capacité
- Procédés et objectifs de l'Entraînement en Puissance
- Importance de la Nutrition et de la Récupération

*Qualités de souplesse et relâchement :*

- Prérequis théoriques pour le développement des qualités de souplesse-mobilité-relâchement
- Présentation du test de souplesse-mobilité, des thèmes d'étude, des objectifs et des formes de travail
- Présentation des principales techniques permettant le développement de ces qualités
- Pratique et interprétation du test de souplesse-mobilité
- Conception, mise en œuvre et bilan d'une séance en binôme sur un groupe de 14 pratiquants

## Évaluation initiale / Session principale - Épreuves

Libellé	Nature de l'enseignement	Type d'évaluation	Nature de l'épreuve	Durée (en minutes)	Nombre d'épreuves	Coefficient de l'épreuve	Remarques
UE		CT	Ecrit	60		25%	
UE		CC	Ecrit - rapport			10%	Rendu de travaux

## Seconde chance / Session de rattrapage - Épreuves

Libellé	Nature de l'enseignement	Type d'évaluation	Nature de l'épreuve	Durée (en minutes)	Nombre d'épreuves	Coefficient de l'épreuve	Remarques

## Compétences visées

L'étudiant devra être en capacité de :

- construire et mettre en œuvre des procédés de développement des qualités physiques, en fonction d'objectifs clairement définis
- utiliser des outils d'évaluation pour pouvoir partir d'un diagnostic, ou pour pouvoir caractériser le profil des sportifs concernés
- mobiliser les concepts théoriques qui permettent de comprendre les processus de développement, ainsi que les limites des qualités physiques étudiées.

## Bibliographie

La bible de la préparation physique – Reiss et Prévost – Amphora

Biochimie des APS – Poortmans et Boisseau – DeBoeck

La préparation physique – Le Gallais et Millet – Masson

« Guide des étirements du sportif » C GEOFFROY - VIGOT

« Le stretching global actif » N GRAU

« Savoir s'étirer » C CARRIO – THIERRY SOUCCAR

« Becoming a supple leopard » Kelly Starrett – 4 TRAINER

« L'art du mouvement » A Broussal Derval-Stephane Ganneau – 4 TRAINER

## Infos pratiques

---

### Contacts

Responsable pédagogique

**Valérie Novel**

✉ [valerie.novel@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:valerie.novel@univ-grenoble-alpes.fr)

Gestionnaire de scolarité

**Stéphanie Morice**

---

### Campus

› Grenoble - Domaine universitaire

› Valence - Briffaut