# UE Méthdologie de l'entrainement

ECTS
6 crédits

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

Période de l'année
Toute l'année

## Diplômes intégrant cet élément

- Licence Sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS) - Entraînement sportif

**Langue(s) d'enseignement:** Français

**Ouvert aux étudiants en échange:** Non

# Présentation

## Description

*Planification, programmation et interférences.*

*Analyse des méthodes de récupération.*

*Gestion de la charge d'entrainement*

## Objectifs

*Savoir construire une saison de contenus d'entrainement de façon efficiente en s'appuyant sur des bases scientifiques.*



Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 30 juin 2026

## Heures d'enseignement

| | | |
|---|---|---|
| CM | CM | 33h |
| TD | TD | 15h |
| TP | TP | 1,5h |

## Pré-requis recommandés

Maitrise des acquis en composantes musculaire et énergétique.

## Contrôle des connaissances

*CC : CCF1 (15% de la note) + CCF2 (15% de la note)*

*CT : écrit de 2 heures (70% de la note)*

*Seconde chance : écrit 2 heures*

## Syllabus

*Partie « Méthodologie de l'entrainement ».*

*Partie « Gestion de la charge ».*

*Partie « Innovation technologique pour la gestion de la charge ».*

*Partie « Exploitation de la publication scientifique ».*

*Partie « Gestion de la récupération »:*

Les principales stratégies utilisées pour améliorer/faciliter la récupération

Méthodes physiques

Réplétion des substrats énergétiques

Récupération active/Récupération passive

Douleurs post-exercice


Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 30 juin 2026

### Évaluation initiale / Session principale

| Libellé | Nature de l'enseignement | Type d'évaluation | Nature de l'évaluation | Durée (en minutes) | Nombre d'épreuves | Coefficient de l'évaluation | Remarques |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | UE | CT | Ecrit | | | 70% | |
| | UE | CC | Ecrit | | 2 | 30% | |

### Seconde chance / Session de rattrapage

| Libellé | Nature de l'enseignement | Type d'évaluation | Nature de l'évaluation | Durée (en minutes) | Nombre d'épreuves | Coefficient de l'évaluation | Remarques |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | UE | CT | Ecrit | | | 100% | |

## Compétences visées

Construction d’une planification à partir de diagnostics et d’analyses des besoins.

Exploitation et mobilisation de la base scientifique pour proposer des contenus efficients.

Maîtrise des principaux modèles intégratifs de la performance sportive.

## Bibliographie


- PLATONOV. L'entraînement sportif. Revue E.P.S., 1988.
- W. VERKHOSHANSKI. L'entraînement efficace. PUF, 1992.
- W. VERKHOSHANSKI .Une nouvelle conception de l'entrainement des activités cycliques, Bibliothèque de l'entraîneur, La Clusaz, 1992
- MANNO. Les bases de l'entraînement sportif. Revue E.P.S., 1992.
- PRADET. La préparation physique. INSEP-Publications, 1996.
- KRANTZ et L. DARTNELL. Les experts en question. INSEP-Publications, 2001.
- LE GALLAIS et G. MILLET. La préparation physique. Masson, 2007.
- BILLAT Méthodologie de l’entraînement sportif. ed De Boeck (2002)
- MANNO, ed Revue EPS, Les bases de l’entraînement sportif. (1989)
- COMETTI, Les méthodes modernes de musculation: Tome 2 -– Compte rendu colloque, 1988 - Univ Bourgogne
- TRILLES, Techniques et méthodes de l’entraînement sportif. (1997)
- SAURY et C. SEVE, l’entrainement, Ed. revue EPS, 2004




Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 30 juin 2026

- W. VERKHOSHANSKI, l'entrainement efficace, pour une programmation efficace de l'entrainement, PUF, Paris 1992
- VERKHOSHANSKI, General adaptation syndrome and its application in the sport training
- LAMBERTIN (F.). – Rugby, la préparation physique intégrée du joueur. Paris : Amphora, 1995
- LAMBERTIN (F.). – Football- Préparation physique intégrée. Paris : Amphora, 2000.
- PRADET (M.). – Les qualités physiques et leur entraînement méthodiques.- Energie et conduites motrices. Paris : INSEP, 1989.


# Infos pratiques

## Contacts

### Secrétariat de scolarité

Stéphanie Morice

### Responsable pédagogique


Ollivier Charlade

Olivier.Charlade@univ-grenoble-alpes.fr


## Campus

Grenoble - Domaine universitaire




Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 30 juin 2026