

UE Méthdologie de l'entrainement

 ECTS
6 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

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.

Heures d'enseignement

UE Méthodologie de l'entrainement CM	CM	33h
UE Méthodologie de l'entrainement TD	TD	15h
UE Méthodologie de l'entrainement TP	TP	1,5h

Pré-requis recommandés

Maîtrise 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'entraînement ».

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

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			70%	
	UE	CC	Ecrit		2	30%	

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
	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 efficaces.

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'entraînement 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'entraînement, Ed. revue EPS, 2004
- W. VERKHOSHANSKI, l'entraînement efficace, pour une programmation efficace de l'entraînement, 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](#)