UE Renforcement

ECTS
3 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

Méthodes d'enseignement: Hybride

Ouvert aux étudiants en échange: Non

Présentation

Description

Cette UE de 3 ECTS est à choix entre :

- Stage montagne (3 ECTS) : plutôt indiqué pour les étudiants appelés à évoluer dans des activités de montagne ou lorsque l'altitude est utilisée comme outil complémentaire à la préparation physique notamment.

- Approfondissement scientifique des problématiques d'entraînement (3 ECTS) : plutôt pertinent pour les personnes ayant le projet de poursuite d'études en master STAPS, mention Entraînement et optimisation de la performance sportive ou assimilé.

Attention : le choix se fait sur la base de vœux qui sont ensuite régulés en fonction de diverses contraintes (effectifs, projet post licence, moyens...)

Objectifs

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

Stage montagne :

Stage montagne : activités réparties sur 2 jours, en altitude modérée, autour de Grenoble, avec notamment des ascensions à réaliser avec un objectif de performance. Une séance de travaux pratiques ainsi que des apports théoriques sur les adaptations de l'organisme à l'altitude sont apportés en complément, illustrant la pertinence de l'altitude comme outil supplémentaire à la préparation physique.

Approfondissement scientifique des problématiques d'entraînement : Comprendre comment certains concepts en entraînement sportif ont été développés en s'appuyant sur les travaux scientifiques à leur origine, dans plusieurs champs disciplinaires : physiologie, neurosciences, psychologie, biomécanique. Ces apports sont complémentaires à ceux apportés dans l'UE Méthodologie de l'entraînement.

Heures d'enseignement

CM	CM	12h
EAD	Enseignement à distance	9h
TD	TD	9h
TP	TP	18h

Contrôle des connaissances

Session 1 :

Stage montagne : 6h CM et 18h TP

Approfondissement : CC (30 %) : écrit + CT (70 %) : dossier

Session seconde chance :

Stage montagne : 6h CM et 18h TP

Approfondissement : écrit (100 %)

Syllabus

Stage montagne : préparer une sortie en montagne, se fixer un objectif de performance pour une ascension. Illustrer les principales adaptations de l'organisme à l'altitude modérée.

Approfondissement :

Plusieurs champs disciplinaires seront abordés parmi physiologie, biomécanique, neurosciences, psychologie.

Des compléments scientifiques expliquant des grands thèmes de l'optimisation de la performance seront abordés.

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 - dossier			70%	
	UE	CC	Ecrit			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

Les compétences développées dans le cadre de cette UE relèvent des blocs de compétences suivants, tels que décrits par France Compétences :

Bloc 1 : Mobiliser des concepts scientifiques pluridisciplinaires concernant les activités physiques et/ou sportives (AP/S), la motricité spécifique ainsi que l'environnement physique, institutionnel, social et humain pour analyser la situation d'une personne d'une structure ou d'un projet.

Bloc 4 : Utiliser les outils numériques de référence et les règles de sécurité informatique pour acquérir, traiter, produire et diffuser de l'information ainsi que pour collaborer en interne et en externe.

Bloc 5 : Identifier, sélectionner et analyser avec esprit critique diverses ressources dans son domaine de spécialité pour documenter un sujet et synthétiser ces données en vue de leur exploitation.

Bloc 6 Bloc 6 : Expression et communication écrite et orale.

Bloc 7 : Identifier le processus de production, de diffusion et de valorisation des savoirs.

Bibliographie

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

Sera donnée en cours.

Infos pratiques

Contacts

Co-responsable pédagogique

Herve Dubouchaud

Herve.Dubouchaud@univ-grenoble-alpes.fr

Co-responsable pédagogique

Christian Blanchard

Secrétariat de scolarité

Stéphanie Morice

Campus

Grenoble - Domaine universitaire

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