

Approches psycho-physiologiques de l'entraînement sportif

Infos pratiques

- > ECTS : 3,0
- > Nombre d'heures : 26,0
- > Niveau d'étude : BAC +2
- > Période de l'année : Enseignement sixième semestre
- > Méthodes d'enseignement : En présence
- > Forme d'enseignement : Cours magistral
- > Ouvert aux étudiants en échange : Oui
- > Composante : Sciences et techniques des activités physiques et sportives
- > Code ELP : 4S6LES01
- > En savoir plus : <https://ufr-staps.parisnanterre.fr/>
<https://coursenligne.parisnanterre.fr>

Présentation

Les différents modèles psycho-biologiques de la performance sportive

Aspects psychophysiologiques de la fatigue

Perception de l'effort

Chronobiologie de la performance sportive

Sommeil du sportif (cycle veille sommeil et performance)

Vigilance et attention chez le sportif

Influence du contexte environnemental sur la performance sportive

Apports nutritionnels, alimentation et physiologie du comportement alimentaire

Évaluation et analyse des processus perceptivo-moteurs et cognitifs de la performance sportive

Objectifs

Initier l'étudiant aux différents modèles physiologiques et neuro-psychologiques de la performance physique et sportive

Prise en considération du contexte environnemental et de la rythmicité biologique afin d'optimiser la performance

Évaluation

Régime standard : Evaluation en cours de formation (35%) et contrôle terminal (65%)

Régime dérogatoire : Evaluation terminale (100%)

Session 2 : Contrôle sur table (100%)

Pré-requis nécessaires

BAC+2 (ou équivalent)

Compétences visées

Capacité à intervenir auprès d'athlètes en mobilisant des connaissances scientifiques relevant du champ de la physiologie, de la chronobiologie et de la psychophysiologie de la performance sportive

Mobiliser des concepts scientifiques pluridisciplinaires concernant les activités physiques et/ou sportives (AP/S)

Mettre en œuvre des modèles théoriques et méthodologiques pour établir le diagnostic préalable d'une situation mettant en jeu l'activité physique et sportive

Ressources pédagogiques

- * Mesure de l'effort dans les activités physiques - De la méthode à la pratique. J Coquart. Edition. Amphora
- * Pacing: Individual Strategies for Optimal Performance. Thompson. Human Kinetics
- * Sport et sommeil. D Léger et F Duforez. Sport Santé. 2012
- * Rythmicité biologique circadienne et performances anaérobies. Revue « Movement & Sport Sciences » 2004/3 (no 53), pages 39 à 55. N Souissi, D Davenne.
- * Autres ressources et documents seront donnés en cours

Contact(s)

> Tarak Driss

Responsable pédagogique
tdriss@parisnanterre.fr

> Omar Hammouda

Responsable pédagogique
hammouda.o@parisnanterre.fr