

# Méthodologie de l'entraînement sportif

## Infos pratiques

---

- > ECTS : 3,0
- > Nombre d'heures : 28,0
- > Langue(s) d'enseignement : Français
- > Niveau d'étude : BAC +3
- > Période de l'année : Enseignement cinquième semestre
- > Méthodes d'enseignement : En présence
- > Forme d'enseignement : Cours magistral et Travaux dirigés
- > Ouvert aux étudiants en échange : Oui
- > Composante : Sciences et techniques des activités physiques et sportives
- > Code ELP : 4S5LES06
- > En savoir plus : <https://ufr-staps.parisnanterre.fr/>

## Présentation

---

- \* Fondements biologiques de l'entraînement physique et sportif
- \* Principes généraux de l'entraînement
- \* Quantification de la charge d'entraînement
- \* Différentes méthodes d'entraînement
- \* Périodisation de l'entraînement des qualités physiques
- \* Profils de vitesse selon la pratique sportive (observer des sportifs, poser un diagnostic, construire des exercices appropriés selon le contexte)

## Objectifs

---

Maitrise des principes généraux de l'entraînement physique et sportif. Maitrise des différentes méthodologies de l'entraînement. Conception, planification et mise en œuvre des séances et des cycles d'entraînement

## 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 : i) Concevoir des éléments de planification et programmation pour l'évolution ou la transformation des situations des pratiquants diagnostiqués ; ii) Concevoir, organiser, mettre en oeuvre et réguler un programme d'entraînement et une planification en fonction de la pratique physique et sportive ; iii) Concevoir des séances ainsi que des cycles d'entraînement et les adapter aux objectifs poursuivis et aux évolutions des pratiquants ; iiiii) Choisir et Mettre en oeuvre les méthodologies adéquates à l'amélioration de la performance visée.

## Ressources pédagogiques

---

- \* Bompa, CA. Buzzichelli. Periodization Theory and Methodology of Training. Ed. Human Kinetics, 2019
- \* P. Cerretelli, Traité de Physiologie et du sport, traduction H. Monod, Masson, 2002
- \* Laursen, M. Buchheit, Science and Application of High-Intensity Interval Training: Solutions to the Programming Puzzle (Anglais). Ed. Human Kinetics, 2019
- \* V. Platonov. L'entraînement sportif : théorie et méthodologie. Ed. EPS, 1986.
- \* Poortmans et N. Boisseau, Biochimie des activités physiques, De Boeck, 2017
- \* J. Weineck. Manuel d'entraînement. Ed. Vigot, 1986
- \* D'autres ressources seront mises à disposition en cours de formation

# Contact(s)

## > Tarak Driss

Responsable pédagogique  
tdriss@parisnanterre.fr