

- Service des sports
-

Théorie de l'entraînement (2SP1005)

Filières concernées	Nombre d'heures	Validation	Crédits ECTS
Bachelor en sciences et sport (biologie)	Cours: 2 ph	écrit: 1	3
Bachelor en sciences et sport (mathématiques)	Cours: 2 ph	écrit: 1	3
Pilier principal B A - sciences et pratique du sport	Cours: 2 ph	écrit: 1	3
Pilier secondaire B A - sciences et pratique du sport	Cours: 2 ph	écrit: 1	3
Sciences et pratique du sport (SePS) de niveau bachelor	Cours: 2 ph	écrit: 1	3

ph=période hebdomadaire, pg=période globale, j=jour, dj=demi-jour, h=heure, min=minute

Période d'enseignement:

- Semestre Automne

Objectifs:

Au terme du cours, les étudiants sauront reconnaître l'ensemble des facteurs déterminants et essentiels à la performance sportive. Ils seront à même de décrire de manière théorique un processus général et cohérent de planification d'entraînement propre aux différentes disciplines sportives.

Contenu:

Le cours explore l'ensemble des facteurs de la capacité de performance, traités sous l'angle des besoins moteurs fondamentaux. Une deuxième partie du cours définit les principes et les méthodes d'entraînement propres aux facteurs de condition physique et de coordination

Pré-requis:

Le cours aborde les grands principes d'entraînement de l'activité physique en s'appuyant sur des connaissances scientifiques de la physiologie humaine, notamment au niveau du système cardiovasculaire et de la contraction musculaire. Le cours d'anatomie et de physiologie de première année fournit des connaissances suffisantes permettant une bonne appréhension de la matière.