

- Service des sports
- 

### **Théorie de l'entraînement (2SP1005)**

Filières concernées	Nombre d'heures	Validation	Crédits ECTS
<b>Bachelor en sciences et sport (biologie)</b>	<b>Cours: 2 ph</b>	Voir ci-dessous	3
<b>Bachelor en sciences et sport (mathématiques)</b>	<b>Cours: 2 ph</b>	Voir ci-dessous	3
<b>Pilier principal B A - sciences et pratiques du sport</b>	<b>Cours: 2 ph</b>	Voir ci-dessous	3
<b>Sciences et pratiques du sport (SePS) de niveau bachelor</b>	<b>Cours: 2 ph</b>	Voir ci-dessous	3

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

#### **Période d'enseignement:**

- Semestre Automne

#### **Equipe enseignante**

Bertrand Robert

#### **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

#### **Forme de l'évaluation**

Examen écrit (2h)

#### **Forme de l'enseignement**

Traditionnel (ex cathedra)