

- Service des sports

•

Théorie de l'entraînement (10SP1010)

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

Luc Béguin

Contenu

Ce cours s'articule autour de la découverte des principes fondamentaux de l'entraînement et de l'adaptation du corps humain à la suite d'un effort physique.

La question de « comment s'entraîner juste ? » en endurance, vitesse ou force guidera nos réflexions tout au long de l'étude des divers chapitres. Un test de performance sur le terrain et la visite d'un-e athlète de haut niveau apporteront une touche pratique à ce cours.

A la fin de cette unité d'enseignement, l'étudiant-e est capable de :

- Expliquer les bienfaits d'un entraînement chronique et les adaptations physiologiques qui en résultent.
- Décrire les différentes méthodes d'entraînement : continu, intermittent, par intervalles, par répétitions et leurs effets.
- Concevoir la planification d'entraînements d'un-e athlète à différentes échelles temps et dans divers sports.

Forme de l'évaluation

Examen écrit (2h)

Modalités de rattrapage

Session suivante

Documentation

Sur Moodle

Forme de l'enseignement

Traditionnel (ex cathedra)

Compétences transférables

- Identifier les caractéristiques motrices et techniques de chaque sport
- Concevoir des formes d'entraînements variées et adaptées