

- Service des sports

•

Physiologie de l'effort et évaluation du sportif (10SP2002)

Filières concernées	Nombre d'heures	Validation	Crédits ECTS
Pilier secondaire M A - sciences et pratiques du sport	Cours: 2 ph	Voir ci-dessous	3
Sciences et pratiques du sport (SePS) de niveau master	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

Jeremy Barfuss

Contenu

Ce cours propose une immersion au cœur de la physiologie moderne de l'exercice, en combinant une approche scientifique rigoureuse et une application directe à la performance sportive.

Les étudiants exploreront les mécanismes physiologiques de l'endurance et de la force, et apprendront à interpréter les réponses du corps à l'effort à la lumière des connaissances actuelles. Une attention particulière sera portée au rôle du diagnostic de performance et à l'utilisation d'outils d'évaluation permettant d'optimiser l'entraînement, le suivi et la prévention des blessures.

La formation alterne cours théoriques (fondements scientifiques, études de cas) et mises en pratique en laboratoire, où les étudiants réaliseront eux-mêmes différents tests physiologiques. L'objectif est de développer une expertise solide et opérationnelle dans l'analyse et l'évaluation de la performance sportive, en intégrant à la fois les aspects scientifiques et pratiques du métier.

Forme de l'évaluation

travail pratique et examen écrit (2h)

Modalités de rattrapage

Examen écrit à la session suivante

Documentation

Documentation du cours disponible sur Moodle.

Pré-requis

Avoir suivi l'intégralité des cours du pilier BA, ou justifier d'une expérience équivalente dans le domaine.

Forme de l'enseignement

En salle de cours et à l'Hôpital Val-de-Ruz

Objectifs d'apprentissage

Au terme de la formation l'étudiant-e doit être capable de :

- Analyser les réponses et adaptations du corps humain à l'effort.
- Identifier les différences interindividuelles : sexe, âge, niveau d'entraînement.
- Identifier et décrire les mécanismes physiologiques impliqués dans l'exercice physique.
- Interpréter des données physiologiques pour orienter l'entraînement et les mettre en application
- Découvrir les outils et protocoles d'évaluation de la performance sportive.
- Appliquer les connaissances à des contextes d'entraînement.

Compétences transférables

- Communiquer en utilisant un vocabulaire scientifique précis et adapté au domaine du sport.
- Expliquer en vulgarisant des concepts complexes pour les rendre accessibles.
- Travailler en équipe lors de travaux pratiques et études de cas.
- Développer une approche critique et éthique face aux enjeux liés à la santé, à la performance et au dopage.

- Service des sports

•

Physiologie de l'effort et évaluation du sportif (10SP2002)