

- 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.

Forme de l'évaluation

Examen écrit (90 minutes)

Modalités de rattrapage

Session suivante

Documentation

Sur Moodle

Forme de l'enseignement

Traditionnel (ex cathedra) et exercices pratiques

Objectifs d'apprentissage

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

- Interpréter des données issues de tests de performance.
- Décrire les adaptations physiologiques à l'entraînement en endurance, force, vitesse et souplesse.
- Générer des séances et des cycles d'entraînement en fonction d'un objectif spécifique.
- Expliquer les principes fondamentaux de l'entraînement sportif (spécificité, individualisation, périodisation, récupération, surcharge).
- Identifier les facteurs influençant la performance (génétiques, environnementaux, psychologiques).
- Concevoir des formes d'entraînements variées et adaptées.
- Identifier les caractéristiques motrices et techniques de chaque sport.

Compétences transférables

- Communiquer efficacement avec les athlètes et les autres professionnels du sport.
- Employer une démarche réflexive et critique sur sa pratique
- Travailler en équipe pour concevoir un plan d'entraînement.

- Service des sports
-

Théorie de l'entraînement (10SP1010)