

Faculté de médecine



EDPH2253 Théorie de l'entraînement du sportif

[60h] 4 crédits

Enseignant(s): Marc Francaux, Philippe Godin, Thierry Marique

Langue d'enseignement : français

Niveau : Deuxième cycle

Objectifs (en termes de compétences)

Permettre à l'étudiant d'acquérir les compétences nécessaires pour pouvoir mettre en place les stratégies d'entraînement indispensables à l'amélioration des performances d'un sportif ou d'une équipe sportive.

Objet de l'activité (principaux thèmes à aborder)

L'entraînement sportif est un processus complexe, multifactoriel qui doit être structuré (contenu, méthodes, organisation, évaluation et planification) en vue de réaliser la meilleure performance. Dans cette optique, l'entraînement sportif sera abordé sous toutes les facettes de la personne humaine, à savoir :

- la dimension biologique (développement des qualités physiques fondamentales, force, vitesse, endurance, souplesse)
- la dimension technique (habiletés motrices et cognitives)
- la dimension psycho-sociale (les personnalités, l'émotion et l'anxiété, l'estime et l'affirmation de soi, la motivation et l'attention, les styles cognitif et la prise de décision, les relations entre entraîneurs, athlètes et parents, les méthodes de régulation et de contrôle)

Résumé : Contenu et Méthodes

Partie I:

1. Introduction générale
2. Principes généraux de l'entraînement
3. Adaptation et surcompensation
4. Les filières énergétiques
5. La force - vitesse - puissance
6. Le surentraînement
7. La planification dans l'entraînement sportif
8. Evaluation de la performance
9. Spécificité individuelle et collective dans l'entraînement sportif

Partie II:

1. La psychologie du sport. 1.1. Définition et domaines
- 1.2. Le métier de psychologue du sport 1.2.1. Intervention psychologique et préparation psychologique: quelles différences? 1.2.2. Ses limites. 2. Le fonctionnement de l'athlète. 3. Fonctionnement efficace et non efficace. 4. Les méthodes scientifiques de la préparation psychologique. 4.1. Cognitives. 4.2. Physiologiques. 4.3. Comportementales. V. Illustrations cliniques.

Autres informations (Pré-requis, Evaluation, Support, ...)

Pré-requis:

Psychologie générale, physiologie de l'exercice

Evaluation:

Orale (4 étudiants/h) ou écrite

Support: Présentation PowerPoint sur ICampus

Autres crédits de l'activité dans les programmes

EDPH22	Deuxième licence en éducation physique	(4 crédits)	Obligatoire
IEPR3DS/KS	Diplôme d'études spécialisées en sciences de la motricité (Kinésithérapie et revalidation des sportifs)	(4 crédits)	Obligatoire
IEPR3DS/RS	Diplôme d'études spécialisées en sciences de la motricité (rééducation locomotrice et revalidation des sportifs)	(4 crédits)	Obligatoire
IEPR3DS/SP	Diplôme d'études spécialisées en sciences de la motricité (Entraînement des sportifs)	(4 crédits)	Obligatoire