

PÉRIODE D'ACCREDITATION : 2016 / 2021

UNIVERSITÉ PAUL SABATIER

SYLLABUS MASTER

Mention STAPS : entraînement et optimisation de
la performance sportive

Master 1 EOPS

<http://www.f2smhstaps.ups-tlse.fr/>
<http://master-entrainement.univ-tlse3.fr/>

2020 / 2021

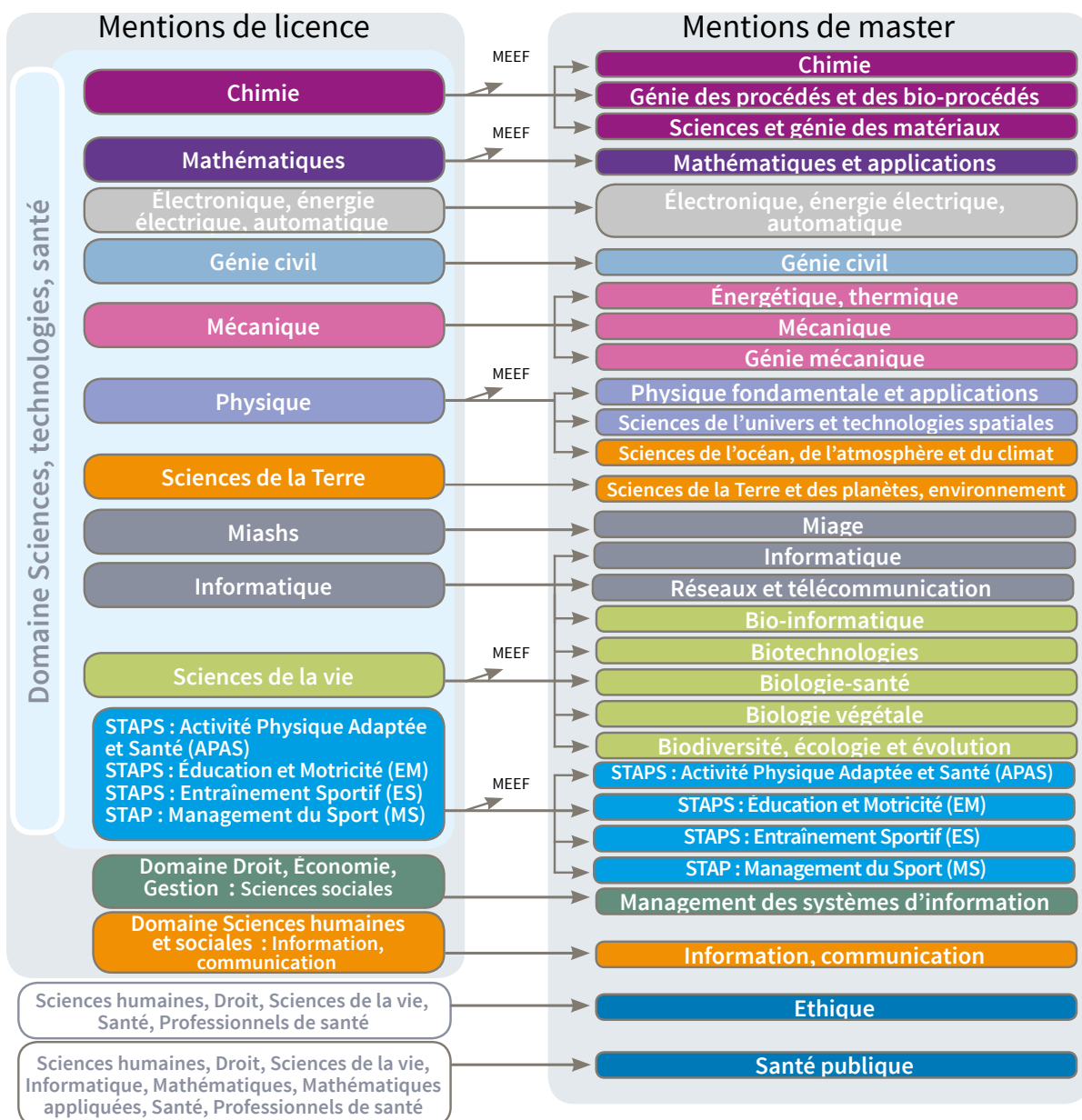
24 SEPTEMBRE 2021

SOMMAIRE

SCHÉMA ARTICULATION LICENCE MASTER	3
PRÉSENTATION	4
PRÉSENTATION DE LA MENTION	4
Mention STAPS : entraînement et optimisation de la performance sportive	4
PRÉSENTATION DE L'ANNÉE DE Master 1 EOPS	4
RUBRIQUE CONTACTS	5
CONTACTS PARCOURS	5
CONTACTS MENTION	5
Tableau Synthétique des UE de la formation	6
LISTE DES UE	7
GLOSSAIRE	24
TERMES GÉNÉRAUX	24
TERMES ASSOCIÉS AUX DIPLOMES	24
TERMES ASSOCIÉS AUX ENSEIGNEMENTS	24

SCHÉMA ARTICULATION LICENCE MASTER

Articulation Licence - Master



PRÉSENTATION

PRÉSENTATION DE LA MENTION

MENTION STAPS : ENTRAÎNEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

Sur le plan professionnel, ce master s'inscrit dans la continuité de la licence "Entraînement sportif", par rapport à laquelle elle constitue un approfondissement des compétences professionnelles dans les métiers de la préparation physique, de l'entraînement et de l'encadrement technique permettant l'intervention en autonomie auprès de sportifs de haut niveau ou de jeunes espoirs et une spécialisation dans le domaine de la prévention des blessures, du surentraînement et des conduites à risques. Les objectifs de la formation sont donc de former des professionnels experts capables de concevoir, de mettre en œuvre, de conduire et de gérer des projets d'entraînement fondés à la fois sur le partage d'expériences de terrain et sur les approches scientifiques les plus actualisées. Il s'agit de former des spécialistes de haut niveau dans les domaines de la préparation physique, de la condition physique et de l'entraînement, capables de maîtriser les charges de travail, avec une vocation dominante orientée vers les préventions (surentraînement, blessures, conduites à risque) et l'expertise pour la gestion de la carrière sportive.

PRÉSENTATION DE L'ANNÉE DE MASTER 1 EOPS

RUBRIQUE CONTACTS

CONTACTS PARCOURS

RESPONSABLE MASTER 1 EOPS

DUCLAY Julien

Email : julien.duclay@univ-tlse3.fr

Téléphone : 0561556546

SECRÉTAIRE PÉDAGOGIQUE

NGO-TRONG Christophe

Email : christophe.ngo-trong@univ-tlse3.fr

Téléphone : 0561557501

CONTACTS MENTION

RESPONSABLE DE MENTION STAPS : ENTRAÎNEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

DUCLAY Julien

Email : julien.duclay@univ-tlse3.fr

Téléphone : 0561556546

WATIER Bruno

Email : bruno.watier@univ-tlse3.fr

Téléphone : 0561337897

TABLEAU SYNTHÉTIQUE DES UE DE LA FORMATION

9

page	Code	Intitulé UE	ECTS	Obligatoire Facultatif	Cours	TD	TP	TP DE	Projet	Stage
Premier semestre										
8	smesa1am	Methodologie du projet professionnel EOPS	3	O	12	12				
	smesa1bm	Compétence linguistique	3	O						
		Choisir 1 sous-UE parmi les 2 sous-UE suivantes :								
??		SMESA1B1 Anglais				24				
??		SMESA1B2 Espagnol				24				
??	smesa1cm	Statistique	3	O	14		10			
12	smesa1dm	Methodologie de la recherche	3	O	6	6	12			
13	smesa1em	Biomecanique et analyse du mouvement	6	O	24	18		12		
14	smesa1fm	Evaluation de programmes d'entraînement : aspect physiologique	6	O	40	14				
15	smesa1gm	Gestion de la charge, planification, prevention	6	O	24	18	12			
Second semestre										
16	smesa2hm	Memoire de recherche	3	O					75	
	smesa2im	Compétence linguistique	3	O						
		Choisir 1 sous-UE parmi les 2 sous-UE suivantes :								
??		SMESA2I1 Anglais				24				
??		SMESA2I2 Espagnol				24				
19	smesa2jm	Compétence numérique	3	O		12	12			
20	smesa2km	Approche neurocomportementale de la performance motrice	6	O	40	14				
21	smesa2lm	construction de l'expertise	6	O	24	18	12			
22	smesa2mm	Gestion et management de l'entraînement et de la préparation physique	6	O	24	18	12			
23	smesa2nm	Stage	3	O						1,5

LISTE DES UE

UE	Methodologie du projet professionnel EOPS	3 ECTS	1^{er} semestre
smesa1am	Cours : 12h , TD : 12h		

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

ILLE Anne

Email : anne.ille@univ-tlse3.fr

Téléphone : 0561557525

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Définir le projet professionnel et les conditions de sa mise en œuvre
- Construire et opérationnaliser des techniques sur les outils de communications tels que C.V, Lettres de motivation, réseaux sociaux...
- Mettre ces outils en adéquation avec le Projet Professionnel, avec la réalité du marché de l'emploi (faisabilité du projet), ainsi que le choix des stages.
- Connaître les conditions juridiques d'exercice en tant qu'entraîneur et/ou préparateur physique

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

- Méthodologie du projet professionnel
- Identification et valorisation des compétences et expériences
- constructions d'outils de communication adaptés
- Conditdions juridiques d'exercice

MOTS-CLÉS

projet personnel, bilan, professionnalisation, cadre juridique

UE	Compétence linguistique	3 ECTS	1^{er} semestre
smesa1bm	TD : 24h		

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

HANCOCK Emily

Email : emily.hancock@univ-tlse3.fr

Téléphone : 05 61 55 75 08

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Comprendre le sens global et plus détaillé des articles de vulgarisation et/ou publications scientifiques
- Présenter les résultats et mener une discussion
- Communiquer à l'écrit et à l'oral (B2/C1).

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Thèmes= Stress, Performance, Filière (MS, APAS, ES)

Travail des 5 compétences linguistiques= compréhension et expression écrite et orale, interaction

Test bilan d'entrée en ligne

Travail spécifique sur l'anglais général et spécialisé (filière)

PRÉ-REQUIS

Niveau B1

MOTS-CLÉS

adapted physical activity, autonomy, disability, sport

UE	Compétence linguistique	3 ECTS	1^{er} semestre
smesa1bm	TD : 24h		

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

SANTAMARINA Diego

Email : diego.santamarina@univ-tlse3.fr

Téléphone : 05 61 55 64 27

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Comprendre le sens global et plus détaillé des articles de vulgarisation et/ou publications scientifiques
- Présenter les résultats et mener une discussion
- Communiquer à l'écrit et à l'oral (B2/C1).

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Thèmes= Stress, Performance, Filière (MS, APAS, ES)

Travail des 5 compétences linguistiques= compréhension et expression écrite et orale, interaction

Test bilan d'entrée en ligne

Travail spécifique sur l'anglais général et spécialisé (filière)

MOTS-CLÉS

stress performance sport

UE	Statistique	3 ECTS	1^{er} semestre
Sous UE	Statistiques en sciences		
SMESA1C1	Cours : 14h , TP : 10h		

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

BAURES Robin

Email : robin.baures@univ-tlse3.fr

Téléphone : 0561556465

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

L'objectif de ce cours est d'apporter aux étudiants les compétences statistiques, tant théoriques que pratiques, leur permettant d'objectiver l'effet de leur intervention (au sens large : sur leur public sportif, personnes déficientes, clientèle etc...), quel que soit ce domaine d'intervention. En particulier, nous verrons comment :

- Comparer plusieurs méthodologies d'intervention et permettre une objectivation des choix
- Définir l'effet d'une intervention
- Définir des objectifs de performance / réhabilitation etc... et vérifier l'atteinte de ces objectifs
- Déterminer l'influence de différents facteurs sur une performance, état de santé etc...

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Les CM porteront sur l'initiation aux statistiques inférentielles, en découvrant différents tests statistiques tels que l'ANOVA, le t de student, la corrélation etc...

Le TP viseront à donner aux étudiants une maîtrise du logiciel R, et des principaux tests statistiques en lien avec les CM. Les tests statistiques réalisés en TP seront choisis parmi la liste suivante, et ceux qui ne seront pas vus en cours seront en téléchargement libre pour que les étudiants puissent les faire par eux-mêmes. Les thèmes prévus sont :

- TP0 organiser ses données dans R
- TP1 initiation à R
- TP2 le t de student
- TP3 ANOVA
- TP4 corrélation et régression
- TP5 régression multiple
- TP6 Analyse en Composante Principale
- TP7 Tests non paramétriques
- TP8 Khi deux
- TP9 corrélation partielle
- TP10 régression logistique
- TP11 Analyse de médiation et modération

PRÉ-REQUIS

Initiation aux statistiques, cours de niveau L3

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

David Howell, Méthodes statistiques en sciences humaines, Edition de Boeck.
Pierre André Cornillon. Programmer avec R. Presses universitaires de Rennes.

MOTS-CLÉS

Statistiques, analyse de données, méthodologie professionnelle et de recherche

UE	Methodologie de la recherche	3 ECTS	1^{er} semestre
smesa1dm	Cours : 6h , TD : 6h , TP : 12h		

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

DUCLAY Julien

Email : julien.duclay@univ-tlse3.fr

Téléphone : 0561556546

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Dans cet enseignement, les étudiants seront formés à l'élaboration de l'ensemble des sections constitutives d'un mémoire de recherche, bénéficieront d'une formation à l'analyse statistique avancée complémentaire à celle déjà suivie en licence, et seront initiés au traitement du signal.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Les CM sont consacrés à l'approfondissement de méthodologie nécessaire pour l'élaboration d'un mémoire de recherche au format d'un article scientifique, à la formation aux statistiques avancées pour l'analyse des résultats expérimentaux de données recueillies lors des TP et à l'approfondissement des méthodes de traitements de signal (normalisation, filtrage, , transformée de Fourier, ...).

Les TP seront consacrés à l'acquisition, au traitement et à l'analyse de données recueillies sur 2 thématiques au choix parmi : Electromyographie (intervenant : David Amarantini), cinématique en 2 et 3 dimensions (intervenant : Bruno Watier), mesure de force sur ergomètre isocinétique (intervenant : Julien Duclay), temps de réaction (intervenant : Robin Baurès).

Compétences acquises :

Les étudiants seront ainsi formés à l'acquisition, au traitement et à l'analyse de données (EMG, mesure d'efforts musculaires, cinématique 3D, temps de réaction) recueillies sur des thématiques en cohérence avec la discipline choisie pour la réalisation de leur mémoire de recherche.

PRÉ-REQUIS

Initiation à la recherche, niveau L (note de recherche L3); bases élémentaires concernant l'acquisition et de traitement des données sur tableau, niveau L.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Guide des Sciences expérimentales. J. Pagé, G Boisclair, R. Mathieu

MOTS-CLÉS

Méthodologie de la recherche ; sciences expérimentales ; traitement du signal ; acquisition de données ; statistiques avancées.

UE	Biomecanique et analyse du mouvement	6 ECTS	1^{er} semestre
smesa1em	Cours : 24h , TD : 18h , TP DE : 12h		

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

AMARANTINI David

Email : david.amarantini@univ-tlse3.fr

Téléphone : 05 61 55 65 46

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Après des rappels fondamentaux de biomécanique du mouvement, cet enseignement a pour objectif d'approfondir les connaissances et la compréhension des principes de la mécanique appliquée au mouvement humain et la performance motrice.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Les notions de travail, énergie et puissance sont tout particulièrement présentées, en les développant du solide isolé au mobile poly-articulé lors de plusieurs mouvements locomoteurs (marche, course, saut et réception). Les étudiants seront également formés au formalisme et à l'application de la dynamique inverse en conditions statiques et dynamique. Cette approche permet notamment la quantification de l'effort musculaire résultant produit lors d'une action motrice autour d'une articulation, et sera abordée en 2D par la méthode des segments libres. Enfin, cet enseignement approfondira les connaissances des étudiants dans le domaine de la mécanique musculaire, en particulier concernant les mécanismes sous-jacents la plasticité des propriétés mécaniques des muscles suite à différents types de sollicitations.

Compétences acquises

Les étudiants auront assimilé les bases de mécanique du mouvement humain et de la locomotion en particulier. Ils maîtriseront des concepts de base de cinématique, de cinétique, de dynamique et de mécanique musculaires, pour une application en biomécanique du sport et en biomécanique clinique.

PRÉ-REQUIS

Initiation à la biomécanique et l'analyse du mouvement, niveau L.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Analyse du mouvement humain par la biomécanique, JP. Blanchi, P. Allard

Biomécanique : Eléments de mécanique musculaire, F. Goubel, G. Lensele-Corbeil

Biomechanics and Motor Control of Human Movement, D.A. Winter

MOTS-CLÉS

Biomécanique, analyse du mouvement, dynamique inverse, puissance, travail, énergie, mouvement humain, système poly-articulé.

UE	Evaluation de programmes d'entraînement : aspect physiologique	6 ECTS	1^{er} semestre
smesa1fm	Cours : 40h , TD : 14h		

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

HARANT-FARRUGIA Isabelle

Email : isabelle.harant-farrugia@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

L'enseignement délivré dans cette UE porte sur les aspects physiologiques de la préparation physique (gestion de la charge d'entraînement et prévention). Il a pour objectifs de préciser les effets de l'entraînement sur les principaux marqueurs physiologiques et d'aborder l'influence de l'environnement (ambiances chaude et froide, milieux hypo et hyperbare) lors de l'exercice aigu et de l'entraînement (exercice chronique).

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Adaptations physiologiques et gestion de la charge d'entraînement :

- Adaptations musculaires : Plasticité musculaire à l'exercice (aigu et chronique) et au déconditionnement musculaire ; Plasticité musculo-conjonctive ; Transport du lactate et acidose musculaire à l'exercice et à l'entraînement ; Equilibre acido-basique ; Fatigue musculaire
- Marqueurs cardiovasculaires et respiratoires : Variabilité de la fréquence cardiaque ; Seuils ventilatoires

Influence de l'environnement :

- Thermorégulation-Hydratation : Mécanismes thermorégulateurs ; Réponses physiologiques lors de l'exercice en ambiances chaude et froide ; Réhydratation à l'exercice.
- Exercice en environnement extrême : Adaptation du système d'échanges gazeux et principales réponses physiologiques en milieux hypo et hyperbare ; Entraînement en altitude et performance ; Pathologies et risques d'accident en milieux extrêmes.
- Substances ergogéniques et performance : Agents pharmacologiques et hormonaux illicites.

PRÉ-REQUIS

Bases de biologie de l'exercice et de nutrition du sportif, connaissances relatives aux adaptations physiologiques à l'exercice aigu et chronique.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Bigard X., Guezennec Y. Nutrition du sportif. Masson, 2007

Maughan R.J., Shirreffs S.M. Dehydration, rehydration and exercise in the heat. Int J Sports Med, 1998, 19, S89-S168

Monod H., Flandrois R. Physiologie du sport. Masson, 2000

MOTS-CLÉS

Entraînement ; Gestion de la charge ; Muscle strié squelettique ; Fréquence cardiaque ; Seuils ventilatoires ; Hydratation ; Environnements extrêmes

UE	Gestion de la charge, planification, prévention	6 ECTS	1^{er} semestre
smesa1gm	Cours : 24h , TD : 18h , TP : 12h		

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

DOUTRELOUX Jean Paul

Email : jean-paul.doutreloux@univ-tlse3.fr

Téléphone : 0561557500

VAUCELLE Serge

Email : serge.vaucelle@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Cet enseignement a pour objectif d'approfondir les connaissances liées au développement des qualités physiques (QP) du sportif. Les perspectives d'adaptation de la charge de travail aux contraintes, aux contextes et aux échéances sont privilégiées. Il rassemble les savoirs les plus actuels, aborde les paramètres contribuant à l'optimisation de la performance sportive, à la prévention des blessures. Il aboutit à l'élaboration de programmes d'intervention simples, adaptés et planifiés.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Méthodologie de l'ES

Programmation, planification : modèles théoriques, modèles scientifiques.

Diagnostic sportif et conceptions théoriques de l'entraînement.

Stratégies d'affûtage pré compétition. Récupération, régénération, surentraînement.

Prévention des blessures. Principes de réathlétisation.

Analyse d'un système de gestion de la charge d'entraînement

Paramètres de l'entraînement et gestion de la charge.

Exemples dans différents sports. Les outils au service de l'entraîneur

Gestion de la charge et Qualités Physiques (1ère partie - programme à préciser)

Force et excentrique. Puissance et pliométrie. Endurance aérobie et efforts intermittents.

PRÉ-REQUIS

Maîtrise des connaissances développées au cours de la Licence STAPS ES.

MOTS-CLÉS

Programmation. Planification. Qualités physiques. Procédés. Développement. Prévention. Réathlétisation

UE	Memoire de recherche	3 ECTS	2nd semestre
smesa2hm	Projet : 75h		

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

DUCLAY Julien

Email : julien.duclay@univ-tlse3.fr

Téléphone : 0561556546

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

La maitrise suppose que l'étudiant se projette dans un parcours soit de professionnalisation, soit de recherche dont le point de départ est le M1. Il existe donc une continuité entre les deux années du Master et le choix de la thématique de recherche doit s'inscrire dans un projet académique ou professionnel de l'étudiant et constituer ainsi un moment important de sa trajectoire.

Le choix de d'une thématique de recherche doit également s'inscrire dans le cadre des orientations pédagogiques et scientifiques du département dans lequel l'étudiant est inscrit. Afin de faciliter l'engagement de l'étudiant dans un projet scientifique donné, les enseignants impliqués dans ce département proposent une offre de thématiques de recherche relativement riche et diversifiée

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Le mémoire de recherche est un document scientifique élaboré par un groupe d'étudiants (composé généralement de 2 ou de 3 étudiants) sous la direction d'un enseignant. Le document est une consignation écrite d'un travail de recherche comportant à la fois un volet théorique et un volet empirique. Le volet théorique consiste à déterminer, analyser et présenter les connaissances théoriques susceptibles d'apporter un éclairage sur la thématique abordée. Plus concrètement, il s'agit d'établir, à partir des recherches bibliographiques, un état des lieux des connaissances scientifiques disponibles sur une thématique donnée. La maîtrise de l'anglais scientifique est souvent nécessaire pour accéder à des articles ou à des livres récents et spécialisés.

Le volet empirique consiste à concevoir, effectuer et organiser une étude scientifique permettant d'apporter de nouvelles connaissances concernant la thématique retenue. Les données obtenues seront alors traitées (analyses statistiques ou autres), visualisées (présentations graphiques) et confrontées aux données scientifiques existantes afin d'établir leur pertinence.

PRÉ-REQUIS

formation en méthodologie de la recherche.

MOTS-CLÉS

recherche, methode scientifique, rédaction

UE	Compétence linguistique	3 ECTS	2nd semestre
smesa2im	TD : 24h		

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

HANCOCK Emily

Email : emily.hancock@univ-tlse3.fr

Téléphone : 05 61 55 75 08

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Etre capable de communiquer avec succès lors d'une situation professionnelle en anglais (entretien, débat, conférence, réunion, conversation téléphonique)

Etre capable de gérer des situations de la vie courante (restaurant, hotel, voyage,...)

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

- Travail sur les 5 compétences linguistiques : compréhension et expression écrite et orale, interaction
- **Thèmes** : Anglais professionnel (curriculum vitae, lettre de motivation, simulation entretien d'embauche)
Anglais général (situations de la vie quotidienne)

PRÉ-REQUIS

semestre 7

MOTS-CLÉS

job interview conference telephone meetings restaurant hotel travel

UE	Compétence linguistique	3 ECTS	2nd semestre
smesa2im	TD : 24h		

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

SANTAMARINA Diego

Email : diego.santamarina@univ-tlse3.fr

Téléphone : 05 61 55 64 27

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Etre capable de communiquer avec succès lors d'une situation professionnelle en espagnol (entretien, débat, conférence, réunion, conversation téléphonique)

Etre capable de gérer des situations de la vie courante (restaurant, hotel, voyage,...)

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

- Travail sur les 5 compétences linguistiques : compréhension et expression écrite et orale, interaction
- **Thèmes** : Langue professionnelle (curriculum vitae, lettre de motivation, simulation entretien d'embauche)
Langue générale (situations de la vie quotidienne)

PRÉ-REQUIS

semestre 7

MOTS-CLÉS

entretien situation professionnelle restaurant hôtel voyage

UE	Compétence numérique	3 ECTS	2nd semestre
smesa2jm	TD : 12h , TP : 12h		

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

BAURES Robin

Email : robin.baures@univ-tlse3.fr

Téléphone : 0561556465

TRIBET Hervé

Email : herve.tribet@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Il est attendu des étudiants qu'ils puissent exploiter des ressources numériques et d'en faire usage pour développer des compétences dans le traitement de l'information numérique nécessaire aux métiers de l'intervention dans les pratiques physiques et sportives.

Dans le détail les objectifs poursuivis consistent à accompagner le développement des capacités à exploiter et traiter des données numériques issues de tests de terrain, de systèmes d'évaluation de la performance, ou de séquences vidéos (Niveau 1).

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

- Initiation à un langage de programmation nécessaire au développement d'application de type VBA (niveau 1 en master1, niveau 2 en master 2).
- Création d'une interface informatique de prise de mesure personnalisée et de traitement des données numériques.
- Analyse vidéo, extraction de paramètres et exploitation de données pour concevoir analyser et les exploiter dans un contexte d'entraînement sportif ou de planification.
- Conception et réalisation d'un projet professionnel collaboratif.

PRÉ-REQUIS

Usage d'un ordinateur, de Windows, de l'utilisation d'une caméra numérique, et des fonctions avancées d'un tableur, des outils de montage vidéo.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Amelot, M. (2010). VBA Excel 2010, Programmer sous Excel : macros et langage VBA. ENI Paris

MOTS-CLÉS

Développement d'applications, traitement de données numériques, travail collaboratif

UE	Approche neurocomportementale de la performance motrice	6 ECTS	2nd semestre
smesa2km	Cours : 40h , TD : 14h		

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

DUCLAY Julien

Email : julien.duclay@univ-tlse3.fr

Téléphone : 0561556546

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

L'objectif de cette UE sera de présenter les mécanismes neuromusculaires impliqués dans la performance motrice ainsi que la plasticité de ces mécanismes à l'entraînement.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Les thématiques suivantes seront abordées au cours de cette UE :

- Fatigue neuromusculaire
- Neurophysiologie de la contraction musculaire
- Plasticité neuromusculaire à l'entraînement
- Prise d'information, décision et performance motrice
- Plasticité cérébrale et expertise
- Coordination motrice

PRÉ-REQUIS

Neuro anatomie du système neuromusculaire, méthodes de renforcement musculaire

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

(Gandevia) Spinal and supraspinal factors in human muscle fatigue. *Physiol Rev* 81

(Duclay) Specific modulation of corticospinal and spinal excitabilities during voluntary isometric, shortening and lengthening contractions. *J Physiol* 589

MOTS-CLÉS

Neurophysiologie ; neurones miroirs ; fatigue ; excitabilité corticospinale ; électromyographie ; stimulodétection

UE	construction de l'expertise	6 ECTS	2nd semestre
smesa2lm	Cours : 24h , TD : 18h , TP : 12h		

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

ILLE Anne

Email : anne.ille@univ-tlse3.fr

Téléphone : 0561557525

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Cette UE analyse les facteurs et processus qui interviennent dans le développement de l'expertise sportive. La construction de l'expertise de l'athlète sera abordée à deux niveaux :

- au niveau "microscopique" de la séance d'entraînement. Les étudiants devront être capables de mettre en application, dans la conception et la réalisation de leurs séances d'entraînement, les conditions d'apprentissage/entraînement permettant de développer des habiletés robustes et adaptées aux exigences de la compétition
- au niveau "macroscopique" des cursus et systèmes de détection et formation des sportifs. Les étudiants devront être capables d'analyser certaines des caractéristiques de ces systèmes.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

- Niveau Micro : Prescription issues des études scientifiques sur les conditions d'apprentissage moteur et leur mise en oeuvre : instructions/ démonstration/ pratique mentale, organisation de la pratique, feedbacks ajoutés, apprentissage implicite/explicite, focalisation attentionnelle, autorégulation de l'apprentissage.
- Evolution avec l'âge (de l'enfance à l'âge adulte) des processus de perception, de contrôle du mouvement, de prise de décision. Influence sur l'apprentissage des habiletés motrices et effets de la pratique sportive sur le développement de ces processus.
- Niveau macro : comprendre et analyser les études sur le développement de l'expertise et leurs apports pour l'entraînement des jeunes athlètes. Les facteurs du développement de l'expertise selon la théorie de la pratique délibérée de Ericsson et le modèle développemental de la participation sportive de Côté. Analyse scientifique des différents modèles de détection et formation des athlètes élités.

PRÉ-REQUIS

Connaissances scientifiques sur l'apprentissage des habiletés motrices : acquisition, mémorisation, transfert, théories cybernétiques de l'apprentissage.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Starkes & Ericsson (Eds.) (2003), *Recent advances in research on sport expertise*. Human Kinetics.
 Gallahue, & Ozmun (2006). *Understanding motor development : Infants, children, adolescents, adults* (6th ed.). McGraw-Hill

UE	Gestion et management de l'entraînement et de la préparation physique	6 ECTS	2nd semestre
smesa2mm	Cours : 24h , TD : 18h , TP : 12h		

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

DOUTRELOUX Jean Paul

Email : jean-paul.doutreloux@univ-tlse3.fr

Téléphone : 0561557500

VAUCELLE Serge

Email : serge.vaucelle@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Cet enseignement a pour objectif d'approfondir les connaissances liées à la programmation de l'entraînement, en terme de suivi et de gestion. Il envisage la diversité des paramètres de l'entraînement dans une perspective d'optimisation de la performance sportive, dans le but d'organiser et gérer l'entraînement. Les conditions d'adaptation de la charge aux contraintes, aux contextes et aux échéances sont envisagées. Il aboutit à l'élaboration de programmes d'intervention complexes, adaptés et planifiés.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Méthodologie de l'ES

Programmation, planification : l'année, le cycle, la séance, l'exercice.

Théories du coaching sportif et modèles de planification (linéaire, ondulatoire, par blocs).

Paramètres de l'entraînement et gestion de la charge (2).

Intégration des données, testing et monitoring.

Potentialisation par post-activation.

Analyse d'un système complexe d'entraînement

Le management moderne d'une structure d'élite.

Exemples dans différents sports.

Gestion de l'entraînement et Qualités Physiques (2ème partie - programme à préciser)

Vitesse et répétition de sprints. Adresse et coordination. Etirements et optimisation de l'entraînement.

PRÉ-REQUIS

Maîtrise des connaissances développées en Licence STAPS ES

MOTS-CLÉS

Programmation. Planification. Entraînement. Qualités physiques. Management sportif. Monitoring.

UE	Stage	3 ECTS	2nd semestre
smesa2nm	Stage : 1,5 mois minimum		

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

DUCLAY Julien

Email : julien.duclay@univ-tlse3.fr

Téléphone : 0561556546

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

L'objectif de l'enseignement réside dans l'obtention et la réalisation d'un stage pratique d'une durée d'un mois durant lequel l'étudiant se confrontera aux logiques professionnelles et à la réalisation d'une ou plusieurs missions confiée(s) par la structure professionnelle et validée(s) par le référent universitaire.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Les étudiants seront sensibilisés en amont aux prérogatives du stage à réaliser. Des séances de "suivi de stage" sont prévues afin d'échanger avec les référents universitaires autour des enjeux de l'exercice (atteinte des objectifs fixés par la structure d'accueil et réalisation d'un mémoire qui fera l'objet d'une soutenance orale).

PRÉ-REQUIS

L'enseignement suppose l'investissement effectif de l'étudiant dans une perspective de validation de compétences professionnelles.

MOTS-CLÉS

Stage; insertion professionnelle

GLOSSAIRE

TERMES GÉNÉRAUX

DÉPARTEMENT

Les départements d'enseignement sont des structures d'animation pédagogique internes aux composantes (ou facultés) qui regroupent les enseignants intervenant dans une ou plusieurs mentions

UE : UNITÉ D'ENSEIGNEMENT

Unité d'Enseignement. Un semestre est découpé en unités d'enseignement qui peuvent être obligatoire, optionnelle (choix à faire) ou facultative (UE en plus). Une UE représente un ensemble cohérent d'enseignements auquel est associé des ECTS.

ECTS : EUROPEAN CREDITS TRANSFER SYSTEM

Les ECTS sont destinés à constituer l'unité de mesure commune des formations universitaires de Licence et de Master dans l'espace européen depuis sa création en 1989. Chaque UE obtenue est ainsi affectée d'un certain nombre d'ECTS (en général 30 par semestre d'enseignement). Le nombre d'ECTS est fonction de la charge globale de travail (CM, TD, TP, etc.) y compris le travail personnel. Le système des ECTS vise à faciliter la mobilité et la reconnaissance des diplômes en Europe.

TERMES ASSOCIÉS AUX DIPLOMES

Les diplômes sont déclinés en domaines, mentions et parcours.

DOMAINE

Le domaine correspond à un ensemble de formations relevant d'un champ disciplinaire ou professionnel commun. La plupart de nos formations relèvent du domaine Sciences, Technologies, Santé.

MENTION

La mention correspond à un champ disciplinaire. Elle comprend, en général, plusieurs parcours.

PARCOURS

Le parcours constitue une spécialisation particulière d'un champ disciplinaire choisie par l'étudiant au cours de son cursus.

TERMES ASSOCIÉS AUX ENSEIGNEMENTS

CM : COURS MAGISTRAL(AUX)

Cours dispensé en général devant un grand nombre d'étudiants (par exemple, une promotion entière), dans de grandes salles ou des amphis. Au-delà de l'importance du nombre d'étudiants, ce qui caractérise le cours magistral, est qu'il est le fait d'un enseignant qui en définit lui-même les structures et les modalités. Même si ses contenus font l'objet de concertations entre l'enseignant, l'équipe pédagogique, chaque cours magistral porte la marque de l'enseignant qui le dispense.

TD : TRAVAUX DIRIGÉS

Ce sont des séances de travail en groupes restreints (de 25 à 40 étudiants selon les composantes), animés par des enseignants. Ils illustrent les cours magistraux et permettent d'approfondir les éléments apportés par ces derniers.

TP : TRAVAUX PRATIQUES

Méthode d'enseignement permettant de mettre en pratique les connaissances théoriques acquises durant les CM et les TD. Généralement, cette mise en pratique se réalise au travers d'expérimentations. En règle générale, les groupes de TP sont constitués des 16 à 20 étudiants. Certains travaux pratiques peuvent être partiellement encadrés voire pas du tout. A contrario, certains TP, du fait de leur dangerosité, sont très encadrés (jusqu'à 1 enseignant pour quatre étudiants).

PROJET OU BUREAU D'ÉTUDE

Le projet est une mise en pratique en autonomie ou en semi-autonomie des connaissances acquises. Il permet de vérifier l'acquisition des compétences.

TERRAIN

Le terrain est une mise en pratique encadrée des connaissances acquises en dehors de l'université.

STAGE

Le stage est une mise en pratique encadrée des connaissances acquises dans une entreprise ou un laboratoire de recherche. Il fait l'objet d'une législation très précise impliquant, en particulier, la nécessité d'une convention pour chaque stagiaire entre la structure d'accueil et l'université.

