

Mise en situation préparation physique 1 & 2 - FEPA09AM - FEPB08AM
Mention

APAS	IEAP BTI	IEAP IEMH	IEAP FHIE	MS	EOPS
					X

Semestre d'étude

Master APAS				Master MS				Master EOPS				Master IEAP		Master IEAP		Master IEAP		Master IEAP			
S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S1	S2	S3	S4	S3	S4	S3	S4
								X	X												

Nature et volume du cours

Cours magistral (CM)	Travaux dirigés (TD)	Pédagogie Active	Travail Personnel Etudiant	Stage
h	8 h	40 h	h	semaines

Objectifs de l'enseignement

Cet enseignement vise à placer les étudiants au cœur de la pratique réelle de la préparation physique, dans un cadre sécurisé et supervisé, mais où ils sont acteurs à 100 % de leur apprentissage. Il repose sur une pédagogie active intégrale, dans laquelle les étudiants alternent les rôles de coach et d'athlète, afin de développer simultanément leurs compétences techniques, méthodologiques, analytiques et relationnelles.

L'objectif principal est de permettre aux étudiants de concevoir, mettre en œuvre, évaluer et ajuster des programmes de préparation physique, en conditions réelles, en s'appuyant sur les connaissances théoriques acquises dans les autres UE EOPS (physiologie, planification, fatigue, nutrition, évaluation de la performance).

Cet enseignement vise également à développer une posture professionnelle, en confrontant les étudiants aux réalités du terrain : gestion de la charge, individualisation, suivi longitudinal, communication coach-athlète, adaptation permanente et prise de décision.

L'enseignant occupe un rôle de superviseur, garant du cadre scientifique, méthodologique et sécuritaire, sans se substituer aux étudiants dans la conduite des séances.

Mots-clés

préparation physique, pédagogie active, entraînement en salle, terrain, coach-athlète, programmation, suivi de la performance, individualisation, apprentissage expérientiel

Compétences à acquérir

Concevoir des séances et des programmes de préparation physique
Mettre en œuvre des séances en salle et en extérieur
Évaluer la performance et l'état de forme
Adapter les contenus d'entraînement en fonction des réponses observées
Gérer la charge d'entraînement et la récupération
Assumer le rôle de coach (communication, sécurité, feedback)
Assumer le rôle d'athlète (engagement, retour d'expérience)
Travailler en équipe et suivre un sportif dans la durée
Développer une posture professionnelle réflexive

Modalités d'évaluations envisagées (CC + SAE) :

SAE 100%

Plan de cours :

Pas de plan de cours théorique

40h par semestre

Travail en binômes ou petits groupes

Alternance des rôles coach / athlète

Séances réalisées en salle de musculation et/ou en extérieur

L'enseignant supervise, sécurise, questionne, régule

Bibliographie indicative :

Aucune – terrain 100%