

Populations particulières et performance sportive - FEPC07BM
Mention

APAS	IEAP BTI	IEAP IEMH	IEAP FHIE	MS	EOPS
					X

Semestre d'étude

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

Nature et volume du cours

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

Objectifs de l'enseignement

La performance sportive ne peut être appréhendée de manière uniforme lorsque les contraintes physiologiques, environnementales, culturelles ou morphologiques s'éloignent des modèles classiques. Cet enseignement vise à développer la capacité des étudiants à analyser et à comprendre la performance dans des contextes dits « particuliers », nécessitant une adaptation fine des méthodes d'entraînement et de préparation physique.

À partir de disciplines sportives spécifiques (ultra-endurance, apnée et plongée, sumo), le cours propose une analyse approfondie des déterminants physiologiques, anthropométriques, énergétiques et neuromusculaires de la performance. Il s'appuie sur des données scientifiques solides, des exemples de performances extrêmes et des études de cas, afin de comprendre comment l'organisme humain s'adapte à des contraintes hors normes.

Cet enseignement a également pour objectif de permettre aux étudiants de mobiliser l'ensemble des connaissances acquises au cours de la formation, ainsi que leurs acquis antérieurs, afin de concevoir et de justifier un programme d'entraînement individualisé adapté à des populations particulières. Les étudiants devront être capables de démontrer leur capacité d'adaptation à la population concernée, d'identifier les contraintes et les spécificités propres à chaque discipline, et de les traduire concrètement dans une préparation physique cohérente, pertinente et sécurisée.

Une attention particulière est portée à la capacité des étudiants à faire ressortir, dans leurs choix d'entraînement, les exigences physiologiques, techniques et contextuelles de chaque discipline, tout en intégrant les risques spécifiques associés à ces populations. Ce cours vise ainsi à renforcer une approche experte, critique et appliquée de l'optimisation de la performance sportive dans des contextes complexes.

Cet enseignement implique également le développement de nouveaux concepts physiologiques de l'exercice pour parfaire leurs connaissances dans le domaine.

Mots-clés

ultra-endurance, durabilité, résilience physiologique, adaptation, contraintes environnementales, anthropométrie, individualisation de l'entraînement, performance extrême

Compétences à aborder

Analyser la performance sportive dans des contextes physiologiques et environnementaux spécifiques
 Identifier les déterminants de la performance propres aux populations particulières
 Interpréter des données physiologiques, anthropométriques et énergétiques complexes
 Adapter et individualiser les méthodes d'entraînement à des contraintes atypiques
 Évaluer les risques physiologiques associés aux performances de très longue durée ou aux morphologies extrêmes
 Développer une approche experte et critique de la préparation de la performance

Modalités d'évaluations envisagées (CC + SAE)

Session 1 : 40%CC (écrit : 2h) – 60% CC Oraux SAE

Plan de cours

I. L'ultra-endurance : une spécialité humaine

Performances d'endurance extrême et références historiques

Profils des ultra-endurants

Déterminants physiologiques et anthropométriques de la performance

II. Entraînement et adaptation en ultra-endurance

Organisation et caractéristiques de l'entraînement

Rôle de la force, de l'économie de course et du travail excentrique

Contraintes énergétiques, hydriques et thermiques

Notion de durabilité et de résilience physiologique

III. Autres populations particulières diverses

Présentation de la discipline et de ses contraintes

Méthodes d'entraînement traditionnelles

Particularités morphologiques, musculaires et physiologiques

Liens entre force, masse corporelle et performance

IV. Applications pratiques et études de cas

Analyse de profils issus de populations particulières

Identification des contraintes et des facteurs limitants

Construction de programmes d'entraînement individualisés

Bibliographie indicative :

Les enseignements déposés sur Ametice sont accompagnés d'une littérature très dense sur tous les aspects de cet enseignement.