

**L2-S3-U2-FPS302BM**  
**Les différents types d'entraînement et leurs répercussions physiologiques spécifiques –  
Notion de planification**

**Champ d'enseignement** (cochez le/les champ(s) d'enseignement relatif à l'enseignement)

|     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| CMP | SHS | PHY | BMC | APS | OUT | LAN | APA | ENS | MNG | ERG |
|     |     | X   |     |     |     |     |     |     |     |     |

**Année et semestre d'étude** (cochez l'année et le semestre relatifs à l'enseignement)

| Licence 1 TC |    | Licence 2 TC |    | Licence 2 EM |    | Licence 3 EM PCL |    | Licence 3 EM PE |    | Licence 3 APAS |    |    | Licence 3 ESPM |    |    | Licence 3 MS |    |    | Licence 3 GDOSSL |    |    |
|--------------|----|--------------|----|--------------|----|------------------|----|-----------------|----|----------------|----|----|----------------|----|----|--------------|----|----|------------------|----|----|
| S1           | S2 | S3           | S4 | S5           | S6 | S5               | S6 | S4              | S5 | S6             | S4 | S5 | S6             | S4 | S5 | S6           | S4 | S5 | S6               | S5 | S6 |
|              |    | X            |    |              |    |                  |    |                 |    |                |    |    |                |    |    |              |    |    |                  |    |    |

**Nature et volume du cours** (renseignez le nombre d'heures ou de semaines de stage relatifs à l'enseignement)

| Cours magistral |  | Travaux dirigés |  | Travaux Pratiques |  | Travail Personnel Etudiant |  | Stage    |  |
|-----------------|--|-----------------|--|-------------------|--|----------------------------|--|----------|--|
| 12 h            |  | 6 h             |  | h                 |  | h                          |  | semaines |  |

**Objectifs de l'enseignement** (précisez en quelques lignes les notions abordées, les connaissances et/ou compétences visées par l'enseignement)

La qualité de l'entraînement d'un sportif joue un rôle évident dans la performance de compétition comme de loisir. Tous les sportifs savent que « l'on n'entraîne pas un marathonien comme on entraîne un sprinter ». Mais comment faire pour proposer un entraînement approprié au sport choisi ? Quels arguments peuvent être mis en avant pour justifier une stratégie d'entraînement ? L'enjeu du cours est de répondre à ces questions en apportant les connaissances de base de l'entraînement sportif (les grands principes) et en proposant des stratégies d'entraînement propres aux grandes qualités physiques que l'on cherche à développer lors de l'entraînement (force-vitesse-endurance-résistance etc...). De plus, l'efficacité de chacune de ces stratégies d'entraînement (force et en endurance) sera démontrée par des preuves scientifiques en développant les répercussions de chacune de ces stratégies sur les différents systèmes physiologiques abordés auparavant de le cursus. Cet enseignement a donc pour objectif de développer les différentes stratégies d'entraînement qui sont utilisées en fonction du type d'activité physique et sportive. La pertinence et les limites de chaque stratégie seront discutées en s'appuyant sur des données scientifiques. En effet, nous utiliserons les connaissances en physiologie et neurophysiologie, abordées durant les 3 premiers semestres de la licence STAPS, 1) pour connaître les réels effets des différentes méthodes d'entraînement sur la performance et 2) pour que les étudiants puissent développer un regard plus critique sur la notion de planification d'entraînement.

**Mots-clés**

Entraînement sportif, périodisation, adaptations physiologiques spécifiques, endurance, résistance, force musculaire.

**Positionnement du cours dans le diplôme.** Contextualisez ce cours par rapport aux cours du même champ dans les années antérieures et/ou ultérieures du diplôme

Il paraît important de pouvoir utiliser des connaissances scientifiques acquises au préalable pour justifier les choix qui vont être faits sur le terrain, en matière de stratégie d'entraînement (ou de réentraînement). Cet enseignement se différencie de l'enseignement précédent sur les méthodes d'entraînement sur plusieurs points :

- les répercussions physiologiques sont abordées au travers des méthodes d'entraînement, et non plus, sur la simple notion d'endurance et de force (sans référence à la manière de les développer). Cela signifie que nous développerons les répercussions physiologiques de chaque méthode d'entraînement (force max, force-vitesse, hypertrophie, exercice modéré, fractionnés etc...).
- l'aspect technique ou « terrain » sur la manière de travailler ces qualités physiques pendant l'entraînement est abordé uniquement dans ce cours. Il en est de même pour les grands principes d'entraînement physique.

- la planification de l'entraînement sportif est une notion fondamentale de l'entraînement mais n'est pas développée ailleurs dans le cursus licence.

Ce cours sera donc placé à la fin du semestre 3 avant les spécialisations par parcours.

La notion d'entraînement fait référence aussi bien au sport de haut niveau et/ou de loisir, qu'à l'EPS mais également à la pratique physique adaptée à une population particulière (APAS). Les stratégies d'entraînement abordées dans ce cours peuvent servir de modèles dans l'élaboration des programmes de rééducation fonctionnelle (qui seront abordés plus tard dans le cursus STAPS)/réentraînement à l'effort.

Là encore, cet enseignement contribuera à faciliter l'apprentissage des connaissances de physiologie de l'exercice des étudiants en les abordant sur un angle nouveau par rapport aux enseignements précédents. Le but est toujours de renforcer leurs connaissances dans ce domaine et de leur donner des outils pour développer les différentes qualités physiques. Cet enseignement consiste également à affuter leur esprit critique sur les exercices physiques effectués et la construction d'un plan d'entraînement.

#### Modalités d'évaluation envisagées :

QCM – 30 min + oral TD

#### Plan de cours :

##### **I. Principes de base de l'entraînement sportif/préparation physique (3h)**

- Principes des variables d'entraînement (intensité, durée, fréquence des séances).
- Principe de surcompensation
- Quand faut-il se spécialiser dans une discipline sportive pour optimiser les performances ?
- Les méthodes de récupération actives et passives. Qu'est-ce qui fonctionne ?

##### **II. Approche physiologique et neurophysiologique des effets des différentes stratégies d'entraînement sur la performance (7h)**

- En force (force maximale – force explosive – endurance de force – Hypertrophie - vitesse)
- En endurance

##### **III. Notion de la planification de l'entraînement dans la performance. (2h)**

- Notion de cycles d'entraînement
- Quelles sont les bases scientifiques en planification ?

#### Bibliographie indicative :

- Latash, M. Bases neurophysiologiques du mouvement. de Boeck, Paris, 2002
- Jack H. Wilmore, David L. Costill, Physiologie du sport et de l'exercice : Adaptations physiologiques à l'exercice physique Broché - 2006