

Méthodologie de l'entraînement & Modélisation



Niveau d'étude
BAC +3 (niveau
6)



ECTS
3 crédits



Volume horaire
30h



Période de
l'année
Semestre 5

Présentation

DESCRIPTION

L3 ES S5

Connaissances abordées

- Comprendre les principes de la **planification de l'entraînement** en sports collectifs et en sports individuels.
- Connaître les bases de l'entraînement de la **pliométrie** et de la **VMA**.
- Identifier les méthodes de **prise d'information** pour l'analyse de la performance.
- S'initier à la **quantification de la charge d'entraînement**.
- Comprendre l'utilisation de la **lactatémie** et des marqueurs physiologiques dans le suivi de l'entraînement.
- Mettre en relation la **perception de l'effort** (échelle de Borg) avec des données objectives (FC, lactatémie).

OBJECTIFS

Compétences développées :

- Concevoir une planification adaptée à un sport collectif ou individuel.
- Mettre en œuvre des situations de développement de la **VMA** ;
- Utiliser des outils numériques pour la **prise d'information** (Kinovea, Fitlight).
- Quantifier et interpréter la **charge d'entraînement** grâce à un capteur VERT.
- Réaliser et analyser des séances de **pliométrie** (MyJump, tapis de Bosco).
- Utiliser un **analyseur de lactate (Lactate Pro)** pour évaluer la réponse physiologique à l'effort.
- Relier la **perception de l'effort** à des marqueurs physiologiques pour affiner le suivi de l'entraînement.
- Développer une posture réflexive dans le choix des méthodes et outils d'entraînement.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur > u-paris.fr/choisir-sa-formation

HEURES D'ENSEIGNEMENT

Méthodologie de l'entraînement & Modélisation	Cours Magistral	10h
Méthodologie de l'entraînement & Modélisation	Travaux Pratiques	20h

PRÉ-REQUIS OBLIGATOIRES

Conseils

Venir en tenue sportive pour les TP.

Apporter une réflexion personnelle afin d'être capable, a minima dans sa spécialité, de maîtriser les thématiques proposées.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur > u-paris.fr/choisir-sa-formation