

# UFR STAPS

## Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

**L3 ES**

**Parcours Entraînement sportif**

**LIVRET DE L'ÉTUDIANT**

**LICENCE STAPS**

**Licence 3<sup>e</sup> année**

Responsable Administratif	<b>Ariane Buttarello</b>
	ariane.buttarello@univ-grenoble-alpes.fr
	04 76 63 50 47

Responsable Pédagogique	<b>Bertrand Donzé</b>
	bertrand.donze@univ-grenoble-alpes.fr
	04 76 63 50 56
<b>Secrétariat</b>	<b>Stéphanie Morice</b>
	stephanie.morice@univ-grenoble-alpes.fr
	04 76 63 50 62

### ADRESSE GÉOGRAPHIQUE

**Grenoble**

1741, rue de la piscine - Domaine Universitaire - SAINT MARTIN D'HERES

Téléphone : (33) 476 635 052    Télécopie : (33) 476 635 100

**<https://staps.univ-grenoble-alpes.fr/>**

(rubrique : Formations / Licences STAPS / Informations pédagogiques)

## LICENCE STAPS UFRSTAPS de Grenoble

La **Licence STAPS** est composée de 3 années d'étude.  
Chaque année est elle-même composée de 2 semestres qui sont constitués d'UE (Unités d'Enseignement)

La formation en STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives), à l'UFRAPS de Grenoble, est organisée en :

- une **formation disciplinaire** qui comprend
  - des UE appartenant à la dimension **scientifique**
  - des UE appartenant à la dimension **technologique**
  - des UE appartenant à la dimension **sportive**
- une **formation complémentaire** qui comprend
  - des UE appartenant à la dimension **transversale**
  - des UE appartenant à la dimension **professionnelle**

## CONTRAT QUINQUENNAL 2016 - 2020

### FICHE DESCRIPTIVE DE FORMATION

<b>UFR organisatrice de la formation :</b>	<b>STAPS</b>	
<b>CODE de la formation :</b>	<b>BAL3ES</b>	
<b>FORMATION</b>	<b>INTITULÉ</b>	<b>RESPONSABLE</b>
<b>LICENCE</b>		
<b>Mention</b>	<b>Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives</b>	<b>Karine Couturier</b>
<b>Parcours interne</b>	<b>Entraînement sportif</b>	<b>Bertrand Donzé</b>
<b>Année</b>	<b>L3</b>	<b>Ariane Buttarello</b>
<b>Liste récapitulative des codes d'UE (organisées par l'UFR) du Semestre Impair</b>		
BAES5UBS	Bases scientifiques de la méthodologie de l'entraînement	Ollivier Charlade
BAES5UAE	Adaptation à l'entraînement : exemple de l'altitude	Valérie Novel
BAES5UAB	Adaptations biomécaniques et biologiques du muscle à l'entraînement	Violaine Cahouet
BAES5UMM	Apprentissages moteurs et motivations	Philippe Giroud
BAES5USA	MAF : stage en milieu associatif et conception de son intervention	Martial Auzeil
BAES5UAE	Anglais de l'entraînement sportif	Nathalie Grumel
<b>Liste récapitulative des codes d'UE (organisées par l'UFR) du Semestre Pair :</b>		
BAES6UGE	Habilités mentales et gestion d'équipes	Jean-Philippe Heuzé
<b>Une UE de 6 ECTS au choix</b>		
BAES6UCO	Technologie pour l'intervention en APSA : combat	Gaël Mermet / Christian Blanchard
BAES6URA	Technologie pour l'intervention en APSA : raquette	Éric Louis/Christian Blanchard
BAES6USM	Technologie pour l'intervention en APSA : SMN	Christian Blanchard
BAES6USC	Technologie pour l'intervention en APSA : sport Co.	Christian Blanchard
BAES6USA	Technologie pour l'intervention en APSA : SSMA Choix réservé aux spé. natation	Philippe Carrier
BAES6UPP	Technologie de la préparation physique : intervention sur la force, la souplesse et le relâchement.	Martial Auzeil
BAES6UEI	Entraînement et intégrité du sportif	Hervé Dubouchaud
BAES6USS	Spécialité sportive : techniques et sciences	Thierry Bellier
BAES5USA	MAF : stage en milieu associatif et analyse de son intervention	Martial Auzeil
<b>À choix</b>		
BAES6UAA	Anglais de spécialité avancé : l'entraînement sportif	Nathalie Grumel
BAES6UAM	Analyse audiovisuelle de la motricité et de l'acte d'entraînement	Jean-Pierre Mounet
BAES6UMI	Anglais pour la mobilité internationale	Nathalie Grumel

## Constitution des semestres

### Organisation des semestres L3 Entraînement Sportif

		1 <sup>er</sup> semestre
Formation disciplinaire	Dimension scientifique	Apprentissages moteurs et motivations. Bases scientifiques de la méthodologie de l'entraînement. Adaptations biomécaniques et biologiques du muscle à l'entraînement.
	Dimension technologique	Adaptation à l'entraînement : exemple de l'altitude.
	Dimension sportive	Anglais de l'entraînement sportif.
Formation complémentaire	Dimension transversale	Stage en milieu associatif et conception de son intervention.
	Dimension professionnelle	

		2 <sup>e</sup> semestre
Formation disciplinaire	Dimension scientifique	Habilités mentales et gestion d'équipes. Entraînement et intégrité du sportif.
	Dimension technologique	Technologie pour l'intervention en APSA : combat, raquette, SMN, sport co., SSMA. Technologie de la préparation physique : intervention sur la force, la souplesse et le relâchement.
	Dimension sportive	Spécialité sportive : techniques et sciences.
Formation complémentaire	Dimension transversale	Anglais de spécialité avancé : l'entraînement sportif. Analyse audiovisuelle de la motricité et de l'acte d'entraînement. Anglais pour la mobilité internationale.
	Dimension professionnelle	Stage en milieu associatif et analyse de son intervention.

# Descriptif des Unités d'Enseignement (UE)

## Une fiche par UE

Bases scientifiques de la méthodologie de l'entraînement	p. 6
Adaptation à l'entraînement : exemple de l'altitude	p. 7
Adaptations biomécaniques et biologiques du muscle à l'entraînement	p. 8
Apprentissages moteurs et motivations	p. 9
Milieu associatif fédéral (MAF): Stage en milieu associatif et conception de son intervention	p. 10
Anglais de l'entraînement sportif	p. 11
Habiletés mentales et gestion d'équipes	p. 12
Technologie pour l'intervention en APSA : combat	p. 13
Technologie pour l'intervention en APSA : raquette	p. 14
Technologie pour l'intervention en APSA : SMN	p. 15
Technologie pour l'intervention en APSA : sport co.	p. 16
Technologie pour l'intervention en APSA : SSMA	p. 17
Technologie de la préparation physique: intervention sur la force, la souplesse et le relâchement.	p. 18
Entraînement et intégrité du sportif	p. 19
Spécialité sportive : Techniques et sciences	p. 20
Milieu associatif fédéral (MAF): Stage en milieu associatif et analyse de son intervention	p. 21
Anglais de spécialité avancé : l'entraînement sportif	p. 22
Analyse audiovisuelle de la motricité et	

# CONTRAT QUINQUENNAL 2016 - 2020

## FICHE DESCRIPTIVE D'UNITÉ D'ENSEIGNEMENT (une fiche par UE)

UFR organisatrice	<b>STAPS</b>
CODE UE	<b>BAESSUBS</b> <span style="float: right;">6 ECTS</span>
Libellé long	<b>BASES SCIENTIFIQUES DE LA MÉTHODOLOGIE DE L'ENTRAÎNEMENT</b>
Libellé court	Méthodologie de l'entraînement
Discipline CNU	STAPS
Discipline / nomenclature UGA	STAPS
Formation principale de rattachement (parcours, majeure, spécialité)	STAPS
Pré requis	Aucun
Autres formations concernées	
Enseignant responsable Grenoble	<b>Olivier Charlade</b>
Nombre d'heures/type d'enseignement	
CM	28 h
RGG (CMTD)	22 h
RPG (TD)	
Autres (à préciser)	<b>Travail personnel estimé à 120 h</b>
Semestre d'enseignement	Impair
Résumé du contenu et de l'objectif de l'UE (5 lignes)	<b>Gestion des adaptations recherchées. Planification, évaluation de l'entraînement. Charges d'entraînement. Méthodologies de la récupération. Évolution des méthodes d'entraînement. Éléments de base de l'analyse statistique liée à l'entraînement. Nouvelles technologies et entraînement.</b>

### MODALITÉS DE CONTRÔLE DES CONNAISSANCES

	Nature des épreuves	Coefficient
<b>CCF</b>	Écrit dossier	<b>0,6</b>
<b>CT</b>	Écrit 1H30h	<b>1,4</b>
<b>ER</b> (épreuve de rattrapage)	Écrit 3h	<b>2</b>

Précisions :

### COMPÉTENCES VISÉES

Maîtriser le cadre général organisant la méthodologie de l'entraînement (planification, optimisation de la performance, récupération et évaluation).  
Maîtriser les connaissances de bases nécessaires à l'opérationnalisation des préparations physiques, psychologiques et techniques, ainsi que leur coordination.  
Maîtriser l'intégration de technologies nouvelles dans le cadre de l'entraînement.

### PROGRAMME (détail des heures et des thèmes traités et nom de l'enseignant)

**CM** : Introduction à la complexité de l'entraînement et à la gestion des adaptations recherchées. Approche de la complexité dans les domaines des préparations physique, psychologique et technique.  
**TD** : Les effets de l'entraînement, la charge d'entraînement, l'évaluation et le suivi et la programmation de l'entraînement, récupération et surentraînement, les méthodes d'entraînement.  
Nouvelles technologies et entraînement.  
Analyse de la tâche sportive et les possibilités d'intégration de la préparation psychologique dans l'entraînement des sportifs.

### ORGANISATION / méthodes / formes d'enseignement

### MOTS CLÉS

Méthodologie - Entraînement - Planification

### BIBLIOGRAPHIE

# CONTRAT QUINQUENNAL 2016 - 2020

## FICHE DESCRIPTIVE D'UNITÉ D'ENSEIGNEMENT (une fiche par UE)

UFR organisatrice	<b>STAPS</b>	
CODE UE	<b>BAES5UAE</b>	<b>9 ECTS</b>
Libellé long	<b>ADAPTATION À L'ENTRAÎNEMENT : EXEMPLE DE L'ALTITUDE</b>	
Libellé court	Entraînement et altitude	
Discipline CNU	STAPS	
Discipline / nomenclature UGA	STAPS	
Formation principale de rattachement (parcours, majeure, spécialité)	STAPS	
Pré requis	Aucun	
Autres formations concernées		
Enseignant responsable Grenoble	<b>Valérie Novel</b>	
Nombre d'heures/type d'enseignement		
CM	27 h	
TD	19,5 h	
TP	30 h (dont 24h de stage en altitude)	
Autres (à préciser)	<b>Travail personnel estimé à 180 h</b>	
Semestre d'enseignement	Impair	
Résumé du contenu et de l'objectif de l'UE (5 lignes)	<b>Analyser l'adaptation chronique au stress exercice (= entraînement), d'un point de vue physiologique et énergétique. Décrire les stimuli d'adaptation et analyser les réponses au niveau cellulaire (musculaire), organique et au niveau de l'organisme entier, dans le contexte de la normoxie et de l'hypoxie (= environnement d'altitude). Caractériser l'importance de la nutrition lors des processus adaptatifs.</b>	

MODALITÉS DE CONTRÔLE DES CONNAISSANCES		
	Nature des épreuves	Coefficient
<b>CCF</b>	Écrit + pratique + CR de TP	<b>0,4 + 0,4 + 0,4</b>
<b>CT</b>	Écrit 2h	<b>1,8</b>
<b>ER</b> (épreuve de rattrapage)	Écrit 2h	<b>100 %</b>

Précisions :

COMPÉTENCES VISÉES
<p>Connaître les adaptations biologiques (physiologiques et biochimiques) qui surviennent à l'entraînement. Comprendre l'ensemble des processus adaptatifs obtenus en réponse aux situations de stress telles que l'exercice répété (= entraînement) et l'exposition à l'hypoxie. Caractériser ces processus au niveau cellulaire, organique, et au niveau de l'organisme entier. Faire le lien entre les caractéristiques biochimiques de la cellule et ses caractéristiques de performance. Comprendre les processus de développement des capacités physiologiques et énergétiques à l'entraînement. Être capable de décrire les cinétiques d'évolution de la VO<sub>2</sub>, de la lactatémie et du débit ventilatoire en fonction de l'intensité ou de la durée d'effort. Comprendre la notion de seuils et savoir les utiliser comme repères de l'entraînement ou témoins de la performance. Appréhender l'importance de la nutrition lors des processus adaptatifs, que ce soit en phase de préparation, de développement ou de récupération. Connaître les caractéristiques de l'environnement de haute altitude, ses répercussions sur la performance et son intérêt pour le développements des qualités physiologiques et énergétiques au cours de l'entraînement.</p>
PROGRAMME (détail des heures et des thèmes traités et nom de l'enseignant)
<p><b>CM</b> : Description des adaptations physiologiques à l'entraînement et à l'altitude au niveau musculaire, respiratoire et cardio-circulatoire - Description biochimiques des caractéristiques de performance des filières énergétiques - Définition du rôle et de l'impact de la nutrition au cours de l'entraînement - Caractérisation de l'environnement de haute altitude et de ses répercussions physiologiques et énergétiques.</p> <p><b>TD</b> : Analyse des procédés de développement des capacités physiologiques et énergétiques avec l'entraînement, en altitude ou en plaine, et de l'influence de la nutrition.</p> <p><b>TP</b> : Stage de 3 jours à Briançon pour vivre et analyser les conséquences de l'exposition à l'altitude, lors d'un effort prolongé. TP en laboratoire, au CUBE-APS pour l'analyse des réponses adaptatives à l'exercice, en situation de normoxie et d'hypoxie modérée. Stage en altitude en début de semestre pour vivre l'expérience de l'effort physique en condition d'altitude moyenne.</p>
ORGANISATION / méthodes / formes d'enseignement

# CONTRAT QUINQUENNAL 2016 - 2020

## FICHE DESCRIPTIVE D'UNITÉ D'ENSEIGNEMENT (une fiche par UE)

UFR organisatrice	<b>STAPS</b>	
CODE UE	<b>BAES5UAB</b>	<b>3 ECTS</b>
Libellé long	<b>ADAPTATIONS BIOMÉCANIQUES ET BIOLOGIQUES DU MUSCLE À L'ENTRAÎNEMENT</b>	
Libellé court		
Discipline CNU	STAPS	
Discipline / nomenclature UGA	STAPS	
Formation principale de rattachement (parcours, majeure, spécialité)	ES	
Pré requis	Aucun	
Autres formations concernées		
Enseignant responsable Grenoble	<b>Violaine Cahouët</b>	
Nombre d'heures/type d'enseignement		
CM	10,5 h	
TD	9 h	
TP	9 h	
Autres (à préciser)	<b>Travail personnel estimé à 60 h</b>	
Semestre d'enseignement	Impair	
Résumé du contenu et de l'objectif de l'UE (5 lignes)	<b>Mécanique musculaire et électromyographie: approche mécanique de la capacité de production de force du muscle et analyse électromyographique. Adaptations biologiques du muscle : les mécanismes de la plasticité musculaire. Adaptation de la fibre musculaire à l'endurance, à la résistance, à la force. Les limites biologiques à l'entraînement. Gènes et réponses à l'entraînement.</b>	

MODALITÉS DE CONTRÔLE DES CONNAISSANCES		
	Nature des épreuves	Coefficient
<b>CCF</b>	Écrit 30 min	<b>30 %</b>
<b>CCF</b>	Compte-rendu TP	<b>20 %</b>
<b>CT</b>	Écrit 1 h	<b>50 %</b>
<b>ER</b> (épreuve de rattrapage)	Écrit 1h30	<b>100 %</b>

*Précisions : le compte-rendu de TP consiste en la remise d'une feuille de relevés de valeurs obtenues en TP.*

COMPÉTENCES VISÉES
<p><b>Mécanique musculaire et électromyographie</b> : comprendre le comportement du muscle en tant que générateur de force et son activité électromyographique, savoir utiliser les outils expérimentaux permettant d'évaluer les capacités de production de forces et de mesurer l'activité électromyographique.</p> <p><b>Adaptations biologiques du muscle</b> : comprendre les mécanismes de la plasticité musculaire qui conditionnent l'adaptation de la fibre musculaire à l'endurance, à la résistance, à la force. Comprendre les méthodes utilisées pour les étudier.</p>
<b>PROGRAMME</b> (détail des heures et des thèmes traités et nom de l'enseignant)
MÉCANIQUE MUSCULAIRE : <b>3h CM</b> en podcast, <b>4,5h TD</b> et <b>6h TP</b> avec V. Cahouët (Responsable), F. Quaine. ADAPTATIONS BIOLOGIQUES DU MUSCLE : <b>7,5h CM</b> et <b>4,5h TD</b> avec H. Dubouchaud
<b>ORGANISATION</b> / méthodes / formes d'enseignement
<p><b>Cours numériques</b> (podcasts) à visionner en autonomie.</p> <p><b>CM</b> en présentiel.</p> <p><b>TD et TP</b> : mise en application des notions théoriques vues en cours (podcasts et CM).</p>
<b>MOTS CLÉS</b>
Mécanique musculaire - Électromyographie - Plasticité musculaire
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>
<p>Biomécanique de Lepers et Martin, éditeur : Ellipses, Collection : l'essentiel en sciences du sport, 2007.</p> <p>Analyse du mouvement humain par la biomécanique de Allard et Blanchi, Décarie éditeur, 2è édition, 1996.</p> <p>Biochimie des Activités Physiques et Sportives de Poortmans et Boisseau, éd. De Boeck Université.</p>

# CONTRAT QUINQUENNAL 2016 - 2020

## FICHE DESCRIPTIVE D'UNITÉ D'ENSEIGNEMENT (une fiche par UE)

UFR organisatrice	<b>STAPS</b>	
CODE UE	<b>BAES5UAE</b>	<b>9 ECTS</b>
Libellé long	<b>APPRENTISSAGES MOTEURS ET MOTIVATIONS</b>	
Libellé court	Apprentissages moteurs et motivations	
Discipline CNU	STAPS	
Discipline / nomenclature UGA	STAPS	
Formation principale de rattachement (parcours, majeure, spécialité)	STAPS	
Pré requis	Aucun	
Autres formations concernées		
Enseignant responsable Grenoble	<b>Philippe Giroud</b>	
Nbre d'heures/type d'enseignement		
CM	19,5 h	
TD	6 h	
Autres (à préciser)	<b>Travail personnel estimé à 60 h</b>	
Semestre d'enseignement	Impair	
Résumé du contenu et de l'objectif de l'UE (5 lignes)	<p><b>Présentation (et discussion) des modélisations actuelles rendant compte de l'apprentissage et de la motivation</b></p> <p>--&gt; Analyser des apprentissages et les conditions nécessaires à ces apprentissages dans le cadre de l'entraînement sportif</p> <p>--&gt; Assimiler ces connaissances et en saisir leur portée au regard de certaines questions qui se posent lors de l'intervention</p>	

MODALITÉS DE CONTRÔLE DES CONNAISSANCES		
	Nature des épreuves	Coefficient
<b>CCF</b>	Écrit 30 min	<b>0,3</b>
<b>CT</b>	Écrit 3 h	<b>0,7</b>
<b>ER</b> (épreuve de rattrapage)	Écrit 3 h	<b>1</b>

COMPÉTENCES VISÉES
Connaître les éléments essentiels des modélisations actuelles sur le thème de la motivation et des apprentissages. Être capable de s'interroger sur certaines situations vécues dans sa pratique d'intervenant.

### PROGRAMME (détail des heures et des thèmes traités et nom de l'enseignant)

**Partie Apprentissage : 10,5h CM et 3h TD ; Philippe Giroud.**  
Présentation des différentes théories de l'apprentissage moteur à partir des grandes approches behavioristes, cognitives, écologiques, dynamiques.  
Perspectives sur la mobilisation de ces connaissances pour enseigner des habiletés motrices sportives à l'entraînement.

**Partie Motivation : 9h CM et 3h TD ; Sandrine Isoard Gauthier.**  
Introduction : intérêt du thème et définition(s) du concept de motivation  
Présentation et illustration d'un modèle explicatif de la dynamique motivationnelle en contexte d'apprentissage.  
Des pistes pour promouvoir la motivation à apprendre.

ORGANISATION / méthodes / formes d'enseignement
<b>CM</b> (en présentiel) : apport de connaissances. <b>TD</b> : travail individuel et/ou collectif permettant de manipuler les connaissances abordées durant les CM et d'interpréter des données empiriques

MOTS CLÉS
Motivation(s) - Apprentissage(s) - Habiletés sportives

### BIBLIOGRAPHIE

**Partie Motivation**  
Traité de psychologie de la motivation, Carré, P., et Fenouillet, F., éd. Dunod, 2009.  
Théories de la motivation et pratiques sportives : état des recherches, Cury, F. et Sarrazin, Ph. éd. PUF, Paris, 2001.  
La motivation, Tessier, D., éd. Revue EPS, 2013.  
La motivation en contexte scolaire, Viay R., éd. De Boeck Université, 1997.

**Partie Apprentissage**  
Apprentissage moteur et performance, Schmidt R.A., éd. Vigot, 1993.

# CONTRAT QUINQUENNAL 2016 - 2020

## FICHE DESCRIPTIVE D'UNITÉ D'ENSEIGNEMENT (une fiche par UE)



UFR organisatrice	<b>STAPS</b>	
CODE UE	<b>BAES5USA</b>	<b>6 ECTS</b>

Libellé long	<b>MILIEU ASSOCIATIF FÉDÉRAL (MAF) : STAGE EN MILIEU ASSOCIATIF ET CONCEPTION DE SON INTERVENTION</b>
Libellé court	Stage et intervention (niv. 1)
Discipline CNU	STAPS
Discipline / nomenclature UGA	STAPS
Formation principale de rattachement (parcours, majeure, spécialité)	STAPS
Pré requis	Investissement dans le milieu associatif sportif
Autres formations concernées	
Enseignant responsable Grenoble	<b>Martial Auzeil</b>
Nbre d'heures/type d'enseignement	
CM	19,5 h
TD	30 h
Autres (à préciser)	<b>Stage en intervention. Travail personnel estimé 120 h</b>
Semestre d'enseignement	Impair
Résumé du contenu et de l'objectif de l'UE (5 lignes)	<b>Travailler la question de l'intervention à partir de l'étude des conditions à réunir pour se mettre en situation de stage et l'étude des outils pour intervenir.</b>

MODALITÉS DE CONTRÔLE DES CONNAISSANCES		
	Nature des épreuves	Coefficient
<b>CCF</b>	Dossier avec fiches PEC	<b>25 %</b>
<b>CT</b>	Écrit 2 h	<b>50 %</b>
	Dossier	<b>25 %</b>
<b>ER (épreuve de rattrapage)</b>	Écrit 2 h	<b>50 %</b>
	Dossier	<b>50 %</b>

COMPÉTENCES VISÉES
À l'issue de cette enseignement l'étudiant est capable d'utiliser une démarche qui aboutit à l'obtention d'un stage dans le milieu professionnel et d'intervenir de manière professionnelle dans une structure ayant comme objectif l'entraînement sportif conformément à la fiche du répertoire national des certifications professionnels concernant la licence « entraînement sportif » (RNCP).
<b>PROGRAMME</b> (détail des heures et des thèmes traités et nom de l'enseignant)
<p><b>4 parties distinctes :</b></p> <p><b>Mise en stage :</b> responsable Martial Auzeil S'approprier une démarche de recherche de stage Choisir son lieu de stage et obtenir un stage (travail sur le portefeuille d'expérience et de compétence (PEC)) Identifier les obligations et les contraintes d'un stage de "travail" dans le domaine de l'entraînement sportif.</p> <p><b>Formation à l'intervention :</b> responsable Ollivier Charlade Formation du futur entraîneur sur la dimension pédagogique de l'intervention: Démarche de construction, de régulation d'une séance d'entraînement; identification et perspective d'évolution de la relation pédagogique, de la communication; capacité à gérer un groupe, le temps, le matériel; étude des savoirs faire pour entraîner.</p> <p><b>Étude des Productions Professionnelles :</b> responsable Hervé Jouniaux Cet enseignement porte sur l'étude de ce qui se transmet dans une activité sportive à partir i) d'un examen critique des productions écrites, audiovisuelles et numériques actuellement disponibles ii) d'interviews de professionnels impliqués dans la transmission d'habiletés techniques à différents niveaux. Cette étude doit permettre à l'étudiant de s'approprier les propositions actuelles de contenus et de repérer les modèles utilisés dans la transmission des habiletés techniques.</p> <p><b>Intervention et Réglementation responsable :</b> responsable : Pierre Arnaud Cet enseignement vise à donner à l'étudiant des informations concernant d'une part les principales réglementations liées à l'organisation de la pratique physique dans le milieu associatif (responsabilité, sécurité, hygiène, etc.), d'autre part le droit du travail (contrat de travail, convention collective, travailleur indépendant). Ces apports doivent permettre à l'étudiant de faire pratiquer et s'insérer professionnellement dans des conditions optimales au regard de la législation actuelle.</p>
<b>ORGANISATION / méthodes / formes d'enseignement</b>
Pour la partie <b>Mise en stage: 7,5h CM</b> (en début d'année) Pour la partie <b>Formation à l'intervention : 15h TD</b> (10 fois 1h30) Pour la partie <b>Étude des Productions Professionnelles : 15h TD</b> (10 fois 1h30) Pour la partie <b>Intervention et Réglementation responsable : 12h CM</b> (8 fois 1h30)
<b>MOTS CLÉS</b>

# CONTRAT QUINQUENNAL 2016 - 2020

## FICHE DESCRIPTIVE D'UNITÉ D'ENSEIGNEMENT (une fiche par UE)

UFR organisatrice	<b>STAPS</b>
CODE UE	<b>BAES5UAE</b> <span style="float: right;">3 ECTS</span>
Libellé long	<b>ANGLAIS DE L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF</b>
Libellé court	
Discipline CNU	Section 11
Discipline / nomenclature UGA	Anglais
Formation principale de rattachement (parcours, majeure, spécialité)	Licence STAPS, spécialité Entraînement Sportif
Pré requis	
Autres formations concernées	
Enseignant responsable Grenoble	<b>Nathalie Grumel / Carole Liatard</b>
Nombre d'heures/type d'enseignement	
Cours numériques	6 h
TD	24 h
Autres (à préciser)	<b>TICE : utilisation du laboratoire de langues et des plateformes Moodle et chamilo. Travail personnel estimé 60 h.</b>
Semestre d'enseignement	Impair
Résumé du contenu et de l'objectif de l'UE (5 lignes)	<b>Techniques de présentation, d'écoute et de lecture dans l'objectif de s'approcher du niveau B2 ALTE anglais.</b>

MODALITÉS DE CONTRÔLE DES CONNAISSANCES		
	Nature des épreuves	Coefficient
<b>CCF</b>	Oral 15 min	<b>0,6</b>
<b>CT</b>	Écrit 1 h	<b>1,4</b>
<b>ER</b> (épreuve de rattrapage)	Oral 15 min	<b>1</b>

Précisions :

COMPÉTENCES VISÉES
Développer les compétences orales et écrites en travaillant sur les thèmes liés à l'entraînement sportif afin de s'approcher du niveau B2 ALTE anglais.
<b>PROGRAMME</b> (détail des heures et des thèmes traités et nom de l'enseignant)
<b>12 x 2 h + 6 h</b> en autoformation / travail de recherche. Travail personnel estimé 30h. 1 - Activités orales (expression en continu et en interaction) et écrites autour de thèmes liés à l'entraînement. 2 - Activités d'écoute visant à développer la compréhension de oral.
<b>ORGANISATION</b> / méthodes / formes d'enseignement
<b>MOTS CLÉS</b>
Motivation(s) - Apprentissage(s) - Habiletés sportives
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>
<b>Sites :</b> <a href="http://podcast.grenet.fr/podcast-compact/physical-education-english-version-compacte">http://podcast.grenet.fr/podcast-compact/physical-education-english-version-compacte</a> . <a href="http://elang.ujf-grenoble.fr/anglais/accueil/tutorat_guide/index.php">http://elang.ujf-grenoble.fr/anglais/accueil/tutorat_guide/index.php</a> . Chamilo.
<b>Livre :</b> Minimum Competence in Scientific English (collection Grenoble science)

# CONTRAT QUINQUENNAL 2016 - 2020

## FICHE DESCRIPTIVE D'UNITÉ D'ENSEIGNEMENT (une fiche par UE)

UFR organisatrice	<b>STAPS</b>	
CODE UE	<b>BAES6UGE</b>	<b>6 ECTS</b>
Libellé long	<b>HABILETÉS MENTALES ET GESTION D'ÉQUIPES</b>	
Libellé court	Habilités mentales et gestion d'équipes	
Discipline CNU	STAPS	
Discipline / nomenclature UGA	STAPS	
Formation principale de rattachement (parcours, majeure, spécialité)	STAPS	
Pré requis		
Autres formations concernées		
Enseignant responsable Grenoble	<b>Jean-Philippe Heuzé</b>	
Nombre d'heures/type d'enseignement		
CM	34,5 h	
TD	15 h	
Autres (à préciser)	<b>Travail personnel estimé 120 h</b>	
Semestre d'enseignement	Pair	
Résumé du contenu et de l'objectif de l'UE (5 lignes)	<p><b>Connaître les habiletés mentales de base et les mettre en œuvre dans une démarche de préparation mentale individualisée adaptée aux contraintes du sport pratiqué.</b></p> <p><b>Connaître les processus groupaux à des fins de gestion d'un groupe d'entraînement ou d'une équipe sportive.</b></p>	

MODALITÉS DE CONTRÔLE DES CONNAISSANCES		
	Nature des épreuves	Coefficient
<b>CCF</b>		
<b>CT</b>	Écrit 2h	<b>100 %</b>
<b>ER</b> (épreuve de rattrapage)	Écrit 2h	<b>2</b>

Précisions :

COMPÉTENCES VISÉES
Maîtriser la construction et la mise en œuvre d'une préparation mentale. Utiliser les habiletés mentales au cours des entraînements. Aider et conseiller le sportif. Gérer les relations humaines interindividuelles au sein d'un groupe.
<b>PROGRAMME</b> (détail des heures et des thèmes traités et nom de l'enseignant)
<p>Partie <b>Habilités mentales (23h CM et 10h TD)</b> ; J.P. Heuzé &amp; S. Isoard-Gauthier)</p> <p>Le programme aborde les principales habiletés mentales (i.e., imagerie mentale, fixation d'objectifs, relaxation, discours interne, attention), leur développement et leur utilisation au sein de plans compétitifs.</p> <p>Partie <b>Gestion d'équipes (11,5h CM et 5h TD)</b> ; J.P. Heuzé)</p> <p>Le programme aborde les concepts associés à la structure d'un groupe restreint (e.g., leadership, rôle, statuts, normes) et aux processus groupaux (e.g., cohésion, efficacité collective).</p>
<b>ORGANISATION</b> / méthodes / formes d'enseignement
<p><b>CM</b> (en présentiel) : Apport de connaissances.</p> <p><b>TD</b> : Travail individuel et/ou collectif permettant de manipuler les connaissances abordées durant les CM et d'interpréter des données empiriques</p>
<b>MOTS CLÉS</b>
Habilités mentales - Préparation mentale - Processus groupaux - Gestion d'équipes
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>
<p><b>Partie Habiletés mentales :</b></p> <p>Understanding psychological preparation for sport : Theory and practice of elite performers. Hardy, L., Jones, G., &amp; Gould, D. New York : Wiley, 1996.</p> <p>Manuel de psychologie du sport : L'intervention auprès du sportif. Le Scannff, C., Revue EPS, Paris, 2003.</p> <p><b>Partie Gestion d'équipes :</b></p> <p>Group dynamics in sport. Morgantown, Carron, A. Hausenblas, H., &amp; Eys, M. WV : Fitness Information Technology, 2005.</p>

# CONTRAT QUINQUENNAL 2016 - 2020

## FICHE DESCRIPTIVE D'UNITÉ D'ENSEIGNEMENT (une fiche par UE)

UFR organisatrice	<b>STAPS</b>	
CODE UE	<b>BAES6UCO</b>	<b>6 ECTS</b>
Libellé long	<b>TECHNOLOGIE POUR L'INTERVENTION EN APSA : COMBAT</b>	
Libellé court		
Discipline CNU	STAPS	
Discipline / nomenclature UGA	STAPS	
Formation principale de rattachement (parcours, majeure, spécialité)	Licence STAPS, spécialité Entraînement Sportif	
Pré requis	Aucun	
Autres formations concernées		
Enseignant responsable Grenoble	<b>Gaël Mermet</b>	
Nombre d'heures/type d'enseignement		
CM	9 h	
TD	18 h	
TP	24 h	
Autres (à préciser)	<b>Travail personnel estimé 120 h</b>	
Semestre d'enseignement	Pair	
Résumé du contenu et de l'objectif de l'UE (5 lignes)	<b>Connaissances technologiques sur l'apprentissage des techniques et des tactiques en APS. Les stratégies d'enseignement / apprentissage. Dispositifs de tâches de diagnostic de l'origine des difficultés rencontrées ; dispositifs de tâches de transformation.</b>	

MODALITÉS DE CONTRÔLE DES CONNAISSANCES		
	Nature des épreuves	Coefficient
<b>CCF</b>	Étude de cas : mini dossier	<b>0,6</b>
<b>CT</b>	Écrit 1h30	<b>1,4</b>
<b>ER (épreuve de rattrapage)</b>	Écrit 1h30	<b>2</b>

Précisions :

COMPÉTENCES VISÉES
Savoir mettre en place des situations d'apprentissage pour remédier à un diagnostic technique. Pour cela établir une démarche d'intervention justifiée à partir d'une hypothèse formulée sur la récurrence de difficultés soulevées chez le pratiquant. Pouvoir s'appuyer sur des données scientifiques pour étayer ses choix.
<b>PROGRAMME</b> (détail des heures et des thèmes traités et nom de l'enseignant)
Pour les sports de combat l'activité support est le judo.
<b>ORGANISATION</b> / méthodes / formes d'enseignement
<b>CM</b> : Apports de connaissances. <b>TD</b> : Utilisation d'outils méthodologiques et préparation des interventions pédagogiques. <b>TP</b> : Interventions pédagogiques avec apprenants.
<b>MOTS CLÉS</b>
Technologie - Diagnostic des difficultés - Situations d'apprentissage
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>
Elle sera donnée en cours.

# CONTRAT QUINQUENNAL 2016 - 2020

## FICHE DESCRIPTIVE D'UNITÉ D'ENSEIGNEMENT (une fiche par UE)

UFR organisatrice	<b>STAPS</b>	
CODE UE	<b>BAES6URA</b>	<b>6 ECTS</b>
Libellé long	<b>TECHNOLOGIE POUR L'INTERVENTION EN APSA : RAQUETTE</b>	
Libellé court		
Discipline CNU	STAPS	
Discipline / nomenclature UGA	STAPS	
Formation principale de rattachement (parcours, majeure, spécialité)	Licence STAPS, spécialité Entraînement Sportif	
Pré requis	Aucun	
Autres formations concernées		
Enseignant responsable Grenoble	<b>Pierre Crépatte</b>	
Nombre d'heures/type d'enseignement		
CM	9 h	
TD	18 h	
TP	24 h	
Autres (à préciser)	<b>Travail personnel estimé 120 h</b>	
Semestre d'enseignement	Pair	
Résumé du contenu et de l'objectif de l'UE (5 lignes)	<b>Connaissances technologiques sur l'apprentissage des techniques et des tactiques en APS. Les stratégies d'enseignement / apprentissage. Dispositifs de tâches de diagnostic de l'origine des difficultés rencontrées ; dispositifs de tâches de transformation.</b>	

MODALITÉS DE CONTRÔLE DES CONNAISSANCES		
	Nature des épreuves	Coefficient
<b>CCF</b>	Étude de cas : mini dossier	<b>0,6</b>
<b>CT</b>	Écrit 1h30	<b>1,4</b>
<b>ER (épreuve de rattrapage)</b>	Écrit 1h30	<b>2</b>

Précisions :

COMPÉTENCES VISÉES
Savoir mettre en place des situations d'apprentissage pour remédier à un diagnostic technique. Pour cela établir une démarche d'intervention justifiée à partir d'une hypothèse formulée sur la récurrence de difficultés soulevées chez le pratiquant. Pouvoir s'appuyer sur des données scientifiques pour étayer ses choix.
<b>PROGRAMME</b> (détail des heures et des thèmes traités et nom de l'enseignant)
<b>CM</b> : 1° Apport et rappel des connaissances techniques et tactiques, 2° Les causes des difficultés du pratiquant, 3° quelques principes de construction de situation d'apprentissage. <b>TD</b> : Construction de situation d'apprentissage sur les aspects techniques et tactiques en fonction des causes supposées (tout d'abord par l'enseignant et puis par les étudiants). <b>TP</b> : Mise en place et animation des situations d'apprentissage (tout d'abord par l'enseignant et puis par les étudiants).
<b>ORGANISATION</b> / méthodes / formes d'enseignement
Le support de cette UE est le tennis.
<b>MOTS CLÉS</b>
Technologie - Diagnostic des difficultés - Situations d'apprentissage
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>
Distribuée par les différents enseignants.

# CONTRAT QUINQUENNAL 2016 - 2020

## FICHE DESCRIPTIVE D'UNITÉ D'ENSEIGNEMENT (une fiche par UE)

UFR organisatrice	<b>STAPS</b>	
CODE UE	<b>BAES6USM</b>	<b>6 ECTS</b>
Libellé long	<b>TECHNOLOGIE POUR L'INTERVENTION EN APSA : SMN</b>	
Libellé court		
Discipline CNU	STAPS	
Discipline / nomenclature UGA	STAPS	
Formation principale de rattachement (parcours, majeure, spécialité)	Licence STAPS, spécialité Entraînement Sportif	
Pré requis	Aucun	
Autres formations concernées		
Enseignant responsable Grenoble	<b>Christian Blanchard</b>	
Nombre d'heures/type d'enseignement		
CM	9 h	
TD	18 h	
TP	24 h	
Autres (à préciser)	<b>Travail personnel estimé 120 h</b>	
Semestre d'enseignement	Pair	
Résumé du contenu et de l'objectif de l'UE (5 lignes)	<b>Connaissances technologiques sur l'apprentissage des techniques et des tactiques en APS. Les stratégies d'enseignement / apprentissage. Dispositifs de tâches de diagnostic de l'origine des difficultés rencontrées ; dispositifs de tâches de transformation.</b>	

MODALITÉS DE CONTRÔLE DES CONNAISSANCES		
	Nature des épreuves	Coefficient
<b>CCF</b>	Étude de cas : mini dossier	<b>0,6</b>
<b>CT</b>	Écrit 1h30	<b>1,4</b>
<b>ER</b> (épreuve de rattrapage)	Écrit 1h30	<b>2</b>

Précisions :

COMPÉTENCES VISÉES
Savoir mettre en place des situations d'apprentissage pour remédier à un diagnostic technique. Pour cela établir une démarche d'intervention justifiée à partir d'une hypothèse formulée sur la récurrence de difficultés soulevées chez le pratiquant. Pouvoir s'appuyer sur des données scientifiques pour étayer ses choix.
<b>PROGRAMME</b> (détail des heures et des thèmes traités et nom de l'enseignant)
Pour les SMN et pour les sports collectifs : Christian Blanchard
<b>ORGANISATION</b> / méthodes / formes d'enseignement
Le support de cette UE est la technologie d'une APSA de l'un de ces groupements : sports de combat, SMN sports de raquette ou sports collectifs
<b>MOTS CLÉS</b>
Technologie - Diagnostic des difficultés - Situations d'apprentissage
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>
Distribuée par les différents enseignants.

# CONTRAT QUINQUENNAL 2016 - 2020

## FICHE DESCRIPTIVE D'UNITÉ D'ENSEIGNEMENT (une fiche par UE)

UFR organisatrice	<b>STAPS</b>
CODE UE	<b>BAES6USC</b> <span style="float: right;"><b>6 ECTS</b></span>
Libellé long	<b>TECHNOLOGIE POUR L'INTERVENTION EN APSA : SPORT CO</b>
Libellé court	
Discipline CNU	STAPS
Discipline / nomenclature UGA	STAPS
Formation principale de rattachement (parcours, majeure, spécialité)	Licence STAPS, spécialité Entraînement Sportif
Pré requis	Aucun
Autres formations concernées	
Enseignant responsable Grenoble	<b>Christian Blanchard</b>
Nombre d'heures/type d'enseignement	
CM	9 h
TD	18 h
TP	24 h
Autres (à préciser)	<b>Travail personnel estimé 120 h</b>
Semestre d'enseignement	Pair
Résumé du contenu et de l'objectif de l'UE (5 lignes)	<b>Connaissances technologiques sur l'apprentissage des techniques et des tactiques en APS. Les stratégies d'enseignement / apprentissage. Dispositifs de tâches de diagnostic de l'origine des difficultés rencontrées ; dispositifs de tâches de transformation.</b>

MODALITÉS DE CONTRÔLE DES CONNAISSANCES		
	Nature des épreuves	Coefficient
<b>CCF</b>	Étude de cas : mini dossier	<b>0,6</b>
<b>CT</b>	Écrit 1h30	<b>1,4</b>
<b>ER</b> (épreuve de rattrapage)	Écrit 1h30	<b>2</b>
<i>Précisions :</i>		

COMPÉTENCES VISÉES
Savoir mettre en place des situations d'apprentissage pour remédier à un diagnostic technique. Pour cela établir une démarche d'intervention justifiée à partir d'une hypothèse formulée sur la récurrence de difficultés soulevées chez le pratiquant. Pouvoir s'appuyer sur des données scientifiques pour étayer ses choix.
<b>PROGRAMME</b> (détail des heures et des thèmes traités et nom de l'enseignant)
Pour les SMN et pour les sports collectifs : Christian Blanchard
<b>ORGANISATION</b> / méthodes / formes d'enseignement
Le support de cette UE est la technologie d'une APSA de l'un de ces groupements : sports de combat, SMN, sports de raquette ou sports collectifs
<b>MOTS CLÉS</b>
Technologie - Diagnostic des difficultés - Situations d'apprentissage
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>
Distribuée par les différents enseignants.

# CONTRAT QUINQUENNAL 2016 - 2020

## FICHE DESCRIPTIVE D'UNITÉ D'ENSEIGNEMENT (une fiche par UE)

UFR organisatrice	<b>STAPS</b>	
CODE UE	<b>BAES6USA</b>	<b>6 ECTS</b>
Libellé long	<b>TECHNOLOGIE POUR L'INTERVENTION EN APSA : SSMA</b>	
Libellé court		
Discipline CNU	STAPS	
Discipline / nomenclature UGA	STAPS	
Formation principale de rattachement (parcours, majeure, spécialité)	Licence STAPS, spécialité Entraînement Sportif <b>UE qui peut être choisie seulement par les étudiants « spécialité natation »</b>	
Pré requis		
Autres formations concernées		
Enseignant responsable Grenoble	<b>Philippe Carrier</b>	
Nombre d'heures/type d'enseignement		
CM		
TD	50 h	
TP		
Autres (à préciser)	<b>Travail personnel estimé 120 h</b>	
Semestre d'enseignement	Pair	
Résumé du contenu et de l'objectif de l'UE (5 lignes)	<b>Être capable de mettre en œuvre les moyens technologiques disponibles pour le maintien de l'hygiène d'un lieu de pratique et pour assurer la sécurité de ce lieu (organiser la sécurité, évaluer les risques, s'intégrer dans un dispositif de sécurité).</b>	

MODALITÉS DE CONTRÔLE DES CONNAISSANCES		
	Nature des épreuves	Coefficient
<b>CCF</b>		
<b>CT</b>	Écrit 2h - quitus (2)	<b>2</b>
<b>ER</b> (épreuve de rattrapage)	Écrit 1h30 - quitus(2)	<b>2</b>

*Précisions : La validation de cette UE contribue à valider le titre de MNS (certificat de spécialité).*

*Le 1er quitus correspond à la possession BNSSA à jour de formation continue + l'attestation de suivi de cette formation complémentaire sur l'hygiène et technologie des établissements bains. Le 2eme quitus dans l'UE correspond à une validation du niveau de pratique. Si le quitus n'est pas validé l'étudiant sera défaillant*

COMPÉTENCES VISÉES
<b>PROGRAMME</b> (détail des heures et des thèmes traités et nom de l'enseignant)
Sécurité et sauvetage en milieu aquatique : Pierre Pichon
<b>ORGANISATION</b> / méthodes / formes d'enseignement
Certificat de spécialité accolé à la licence. L'enseignement se fait sous la responsabilité de l'ERFAN.
<b>MOTS CLÉS</b>
Sécurité et sauvetage en milieu aquatique
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>

# CONTRAT QUINQUENNAL 2016 - 2020

## FICHE DESCRIPTIVE D'UNITÉ D'ENSEIGNEMENT (une fiche par UE)



UFR organisatrice	<b>STAPS</b>	
CODE UE	<b>BAES6UPP</b>	<b>6 ECTS</b>
Libellé long	<b>TECHNOLOGIE DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE : INTERVENTION SUR LA FORCE, LA SOUPLESSE ET LE RELÂCHEMENT</b>	
Libellé court	Préparation physique	
Discipline CNU	STAPS	
Discipline / nomenclature UGA	STAPS	
Formation principale de rattachement (parcours, majeure, spécialité)	STAPS	
Pré requis	Connaissance sur le muscle et son fonctionnement. Bases sur la musculation	
Autres formations concernées	Aucune	
Enseignant responsable Grenoble	<b>Martial Auzeil</b>	
Nbre d'heures/type d'enseignement		
CM	9h	
TD	19h30	
TP	22h	
Autres (à préciser)	<b>Travail personnel estimé 120 h</b>	
Semestre d'enseignement	Pair	
Résumé du contenu et de l'objectif de l'UE (5 lignes)	<b>Développement et évaluation des qualités physiques pour le sportif de compétition. Entraînement des qualités musculaires de force, de souplesse et de relâchement. Conception, planification, mise en œuvre et adaptation des dispositifs pour développer les qualités de force, de souplesse et de relâchement des sportifs de compétition.</b>	

### MODALITÉS DE CONTRÔLE DES CONNAISSANCES

	Nature des épreuves	Coefficient
<b>CCF</b>	Souplesse / relâchement pratique d'intervention. Force parcours musculation + CD audio	<b>15 % + 15 %</b>
<b>CT</b>	Dossier (souplesse) - Écrit (45 min force)	<b>35 % + 35 %</b>
<b>ER</b> (épreuve de rattrapage)	Dossier (souplesse) - Écrit (45 min force)	<b>50 % + 50 %</b>

### COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de cet enseignement l'étudiant est capable de : 1- concevoir, planifier, mettre en œuvre des dispositifs d'entraînement et d'évaluation de la force musculaire pour des sportifs de compétition. 2- concevoir et mettre en œuvre des situations « outils » permettant de tester et développer la souplesse et la capacité de relâchement de façon générale et spécifique aux différentes APSA pour des sportifs de compétition.

### PROGRAMME (détail des heures et des thèmes traités et nom de l'enseignant)

**9h CM + 19h30 TD sur les aspects force** (Martial Auzeil) : Introduction : place de la force dans la performance physique. La force et les formes essentielles de manifestation : force ; force maximale ; force vitesse ; force endurance ; notion de puissance musculaire. Caractéristiques des entraînements ayant pour objectif le développement de la force musculaire : spécificité des adaptations musculaires ; pré-requis au travail de la force. Méthode de développement de la force : méthodologie pour augmenter - la force maximale - la force vitesse - la force endurance. Cas particulier de l'électrostimulation : les aspects théoriques et son utilisation dans le cadre de l'entraînement. Méthodologie et planification : les effets et l'organisation du travail de musculation par rapport aux objectifs sportifs.

**22h TP sur les aspects souplesse et relâchement** (Elisabeth Donzé) : thèmes abordés : tests de souplesse et de relâchement, souplesse générale, souplesse spécifique, différentes méthodes d'étirements, différents types d'étirements, souplesse et mobilité du dos, détente du dos, gestion du stress, retour au calme (basé sur différentes méthodes de relaxation) , récupération, diminution des tensions musculaires.

### ORGANISATION / méthodes / formes d'enseignement

**Pour la partie force : CM 6 cours de 1h30 + TD 10 cours de 2h en salle** : en salle informatique ; en salle de musculation.

**Pour la partie souplesse et relâchement : TP 11 cours de 2h** : conception et mise en œuvre de séquences de travail par petit groupes sur chaque thème puis présentation devant le grand groupe et régulation.

### MOTS CLÉS

Force - Souplesse - Relâchement - Évaluation - Entraînement - Méthode - Plannification - Musculation

### BIBLIOGRAPHIE

#### Pour la force

*Les méthodes modernes de musculation. Tome 2 : données pratiques*, Gilles Cometti, éd. Université de Bourgogne - *Force Entraînement & musculation. De la théorie à la pratique*, Emmanuel Legeard, éd. Amphora - *L'entraînement de force, théorie et pratique*, H.-R. Hunz, éd. Masson - *Entraînement de la force. Spécificité et planification*. Coordination, C. Thepaut-Mathieu, C. Miller, J. Quievre, Les cahiers de l'INSEP N°21 - *Musculation pour l'enfant et l'adolescent*, O. Pauly, éd. Amphora - *L'entraînement de la force*, H. et M. Letzelter, éd. Vigot - *Les bases*

# CONTRAT QUINQUENNAL 2016 - 2020

## FICHE DESCRIPTIVE D'UNITÉ D'ENSEIGNEMENT (une fiche par UE)

UFR organisatrice	<b>STAPS</b>	
CODE UE	<b>BAES6UEI</b>	<b>3 ECTS</b>
Libellé long	<b>ENTRAÎNEMENT ET INTÉGRITÉ DU SPORTIF</b>	
Libellé court		
Discipline CNU	STAPS	
Discipline / nomenclature UGA	STAPS	
Formation principale de rattachement (parcours, majeure, spécialité)	STAPS	
Pré requis		
Autres formations concernées		
Enseignant responsable Grenoble	<b>Hervé Dubouchaud</b>	
Nbre d'heures/type d'enseignement		
CM	22,5 h	
TD		
TP	1,5 h	
Autres (à préciser)	<b>Travail personnel estimé 60 h</b>	
Semestre d'enseignement	Pair	
Résumé du contenu et de l'objectif de l'UE (5 lignes)	<b>Il s'agit de décrire les principaux signes indiquant que la recherche de performance peut menacer l'intégrité du sportif et conduire à une dégradation de ses performances (fatigue), à rechercher à dépasser ses capacités (génétiques) en évitant le recours à des procédés illicites (dopage).</b>	

MODALITÉS DE CONTRÔLE DES CONNAISSANCES		
	Nature des épreuves	Coefficient
<b>CCF</b>	Écrit 1h	<b>0,3</b>
<b>CT</b>	Écrit 1h30	<b>0,7</b>
<b>ER</b> (épreuve de rattrapage)	Écrit 2h	<b>1</b>

COMPÉTENCES VISÉES
Connaître les limites physiologiques du sportif. Connaître et savoir repérer les signes d'atteintes à l'intégrité du sportif Aider à la compréhension et à la prise à charge des comportements à risques chez le sportif
PROGRAMME (détail des heures et des thèmes traités et nom de l'enseignant)
<b>Le dopage</b> (V. Bricout) : après en avoir fait un historique, une approche centrée sur les aspects scientifiques sera proposée. Les principaux effets délétères des substances et méthodes illicites seront abordés, en y appréciant les aspects juridiques mis en place par la législation française et internationale. <b>Variabilité de la fréquence cardiaque</b> (V. Bricout) : principe de la collecte des données et de leur analyse. Utilisation comme outil d'étude du système nerveux autonome. <b>La fatigue</b> (H. Dubouchaud) : manifestation de la fatigue, outils de mesure, sites de fatigue. <b>Génétique et performance</b> (H. Dubouchaud) : existe-t-il des gènes de la performance ?
ORGANISATION / méthodes / formes d'enseignement
<b>Dopage : 12h CM</b> <b>Variabilité de la fréquence cardiaque : 3h CM + 1,5h TP</b> en petits groupes de 16 étudiants. <b>Génétique et performance : 3h CM</b> <b>Fatigue : 4,5h CM</b>
MOTS CLÉS
Dopage - Fatigue - Gènes - Performance
BIBLIOGRAPHIE
Les supports de cours seront disponibles en ligne. Les références des ouvrages ou articles complémentaires seront fournis en cours.

# CONTRAT QUINQUENNAL 2016 - 2020



## FICHE DESCRIPTIVE D'UNITÉ D'ENSEIGNEMENT (une fiche par UE)

UFR organisatrice	<b>STAPS</b>	
CODE UE	<b>BAES6USS</b>	<b>3 ECTS</b>
Libellé long	<b>SPÉCIALITÉ SPORTIVE : TECHNIQUES ET SCIENCES</b>	
Libellé court	Spécialité sportive L3	
Discipline CNU	STAPS	
Discipline / nomenclature UGA	STAPS	
Formation principale de rattachement (parcours, majeure, spécialité)	STAPS	
Pré requis	Posséder un vécu avéré dans une pratique sportive compétitive ou de spectacle de danse. Avoir suivi les enseignements de L1 et L2 dans la spécialité sportive.	
Enseignant responsable Grenoble	<b>Thierry Bellier</b>	
Nbre d'heures/type d'enseignement		
TP	24 h	
Autres (à préciser)	<b>Travail personnel estimé 60 h</b>	
Semestre d'enseignement	Pair	
Résumé du contenu et de l'objectif de l'UE (5 lignes)	<b>Mobilisation des connaissances, des savoirs techniques et tactiques pour analyser les actions constitutives de la pratique sportive ou de danse. Maîtrise des conditions de transformations de l'activité du pratiquant engagée dans la recherche de performance motrice sportive ou artistique. Organisation, programmation et régulation de l'enseignement.</b>	

MODALITÉS DE CONTRÔLE DES CONNAISSANCES		
	Nature des épreuves	Coefficient
<b>CCF</b>	Écrit 1h	<b>20 %</b>
<b>CT</b>	Dossier d'étude+quitus	<b>10 %</b>
	Oral 30 min	<b>40 %</b>
	Pratique de performance	<b>30 %</b>
<b>ER (épreuve de rattrapage)</b>	Dossier d'étude+quitus	<b>20 %</b>
	Oral 30 min	<b>50 %</b>
	Pratique de performance	<b>30 %</b>

Précisions : La note pratique de performance sportive est évaluée à partir des résultats obtenus en compétition dans les 12 mois qui précèdent la remise des notes, selon un barème et des modalités présentés à la rentrée universitaire. La danse est évaluée à partir d'une prestation chorégraphique. Pour être évalué, le dossier d'étude doit être conforme aux exigences données, faute de quoi l'étudiant sera défaillant en 1ère session. le quitus correspond au rendu de dossier écrit selon un cahier des charges fourni dans l'UE.

Rattrapage : La note de performance est automatiquement reportée, sauf si l'étudiant l'améliore entre les deux sessions. Rendre dossier conforme si celui-ci ne l'a pas été en première session.

### COMPÉTENCES VISÉES

Concevoir des stratégies et des modalités d'intervention permettant d'accroître et d'optimiser la performance de pratiquant de niveau « confirmé » minimum engagés dans une activité de performance sportive ou de danse : programmes d'entraînement, situations de remédiations, ... :

- mobiliser les connaissances constitutives des savoirs scientifiques et techniques pour porter et justifier un diagnostic pertinent et identifier les modifications à opérer sur les différentes dimensions de l'activité motrice (aspects techniques, physique, mentaux, facteurs d'optimisation de la performance) afin d'améliorer le niveau de performance de pratiquants de niveau "confirmé" minimum.
- élaborer en cohérence avec le diagnostic construit des propositions ( objectifs, programmes, tâches, ...) sur les différentes facettes d'un entraînement visant l'amélioration de la performance de ce(s) pratiquant(s).

Réaliser une prestation sportive ou artistique correspondant à un niveau reconnu comme confirmé par la fédération ou l'institution.

### PROGRAMME (détail des heures et des thèmes traités et nom de l'enseignant)

**12h TP** : Facteurs d'optimisation de la performance et proposition de situation d'intervention (Professeurs de spécialité).

**12hTP** : Mobilisation des connaissances nécessaires pour justifier les choix et les propositions d'enseignement visant l'amélioration de la performance (Professeurs de spécialité).

**Dossier** : Le dossier porte sur un projet en rapport avec la spécialité du diplôme. A partir d'une situation de départ donnée par l'enseignant, l'étudiant devra présenter et justifier des propositions concrètes de programmation et d'intervention dans l'activité de spécialité. Une cohérence avec l'analyse de l'activité d'un (des) pratiquant(s) comme une centration sur les préparations physiques et mentales, en relation avec les aspects techniques sera attendue

### ORGANISATION / méthodes / formes d'enseignement

L'étudiant continue dans la spécialité sportive validée en 2<sup>e</sup> année. Les enseignements dispensés doivent permettre aux étudiants de conduire une analyse des actions constitutives de la pratique sportive ou de danse, d'en maîtriser les conditions de transformation et d'agir en spécialiste de l'activité pour organiser, planifier, réguler son enseignement, en fonction des objectifs visés. L'enseignement s'appuie donc sur une réelle culture de la pratique de performance dans une activité sportive ou de danse, témoin d'un engagement significatif dans le milieu fédéral (pour la pratique compétitive) dans une institution de référence (pour la danse). Compte tenu des exigences de L3, l'implication dans une pratique d'intervention sur des pratiquants engagés dans la recherche de performance est fortement conseillée. Le travail personnel (notamment d'investissement de la littérature spécialisée, de recherche sur internet et d'utilisation des outils numériques au service de l'entraînement), doit dépasser la seule appropriation de connaissances données en cours.

Liste des spécialités sportives : athlétisme, basket-ball, cyclisme, danse, escalade, football, gymnastique sportive,

# CONTRAT QUINQUENNAL 2016 - 2020

## FICHE DESCRIPTIVE D'UNITÉ D'ENSEIGNEMENT (une fiche par UE)



UFR organisatrice	<b>STAPS</b>	
CODE UE	<b>BAES5USA</b>	<b>3 ECTS</b>
Libellé long	<b>MILIEU ASSOCIATIF FÉDÉRAL (MAF): STAGE EN MILIEU ASSOCIATIF ET ANALYSE DE SON INTERVENTION</b>	
Libellé court	Stage et intervention (niveau 2)	
Discipline CNU	STAPS	
Discipline / nomenclature UGA	STAPS	
Formation principale de rattachement (parcours, majeure, spécialité)	STAPS	
Pré requis	Stage et intervention (niveau 1)	
Autres formations concernées	Aucune	
Enseignant responsable Grenoble	<b>Martial Auzeil</b>	
Nbre d'heures/type d'enseignement		
CM		
TD		
TP	24 h	
Autres (à préciser)	<b>Stage en intervention + Travail personnel estimé 60 h</b>	
Semestre d'enseignement	Pair	
Résumé du contenu et de l'objectif de l'UE (5 lignes)	<p><b>Le métier d'entraîneur.</b>  <b>Mise en situation de travail à partir du stage dans le milieu de l'entraînement sportif.</b>  <b>Analyser la problématique de la transmission de la technique à partir d'une étude de cas qui permet de faire le lien entre l'action sur le terrain et les données théoriques.</b></p>	

MODALITÉS DE CONTRÔLE DES CONNAISSANCES		
	Nature des épreuves	Coefficient
<b>CCF</b>	Dossier intervention	<b>20 %</b>
<b>CT</b>	Rapport de stage + oral 12 min Dossier d'intervention Quitus	<b>25 % + 25 % 30 %</b>
<b>ER (épreuve de rattrapage)</b>	Rapport de stage + oral 12 min Dossier d'intervention Quitus	<b>25 % + 25 % 30 %</b>
	Attestation de stage	<b>Quitus</b>

*Précisions : Le quitus est une validation de la convention de stage (date limite le 15 janvier). Il doit être validé faute de quoi l'étudiant sera défaillant dans l'UE concernée. Si les Quitus sont validés en session 1 ou en session 2 l'étudiant peut conserver cette validation pour l'année suivante si redoublement.*

COMPÉTENCES VISÉES
À l'issue de cette enseignement l'étudiant est capable d'intervenir de manière professionnelle dans une structure ayant comme objectif l'entraînement sportif conformément à la fiche du répertoire national des certifications professionnels concernant la licence « entraînement sportif » (RNCP).
PROGRAMME (détail des heures et des thèmes traités et nom de l'enseignant)
<p><b>Concernant le stage :</b> responsable Martial Auzeil            Il s'agit pour l'étudiant de réaliser un travail, celui négocié avec la structure d'accueil et validé par l'université sous la forme d'une convention. Il s'agit aussi d'assurer une régulation de ce stage celle-ci ayant pour fonction de travailler la mise en forme et le contenu du rapport de stage à partir d'un cadre proposé.</p> <p><b>Concernant l'analyse de son intervention :</b> responsable : Ollivier Charlade            Il s'agit pour l'étudiant de réaliser une étude de cas visant à résoudre un problème technique particulier chez le sportif dont il a la charge dans une structure sportive (le lieu de stage). L'étudiant sera conduit à mener une réflexion autour de trois dimensions: la technique sur son activité, la démarche d'apprentissage et le fonctionnement de l'individu.</p>
ORGANISATION / méthodes / formes d'enseignement
<p><b>Pour la partie stage : 4h TP de présentation du rapport de stage et de la présentation orale.</b>            Régulation individuelle voire visite sur le lieu de stage.</p> <p><b>Pour la partie analyse de son intervention : 20 TP</b> en groupe ou sous la forme de régulations individuelles.</p>
MOTS CLÉS
Stage - Milieu professionnel - Milieu associatif sportif - Intervention - Conception

# CONTRAT QUINQUENNAL 2016 - 2020

## FICHE DESCRIPTIVE D'UNITÉ D'ENSEIGNEMENT (une fiche par UE)



UFR organisatrice	<b>STAPS</b>	
CODE UE	<b>BAES6UAA</b>	<b>3 ECTS</b>
Libellé long	<b>ANGLAIS DE SPÉCIALITÉ AVANCÉ : L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF</b>	
Libellé court		
Discipline CNU	Section 11	
Discipline / nomenclature UGA	Anglais	
Formation principale de rattachement (parcours, majeure, spécialité)	Licence STAPS, spécialité Entraînement Sportif	
Pré requis		
Autres formations concernées	Aucune	
Enseignant responsable Grenoble	<b>Nathalie Grumel / Carole Liatard</b>	
Nbre d'heures/type d'enseignement		
Cours numériques	6 h	
TD	24 h	
TP		
Autres (à préciser)	<b>TICE : utilisation du laboratoire de langues et des plateformes Moodle et Chamilo. Travail personnel estimé 60 h</b>	
Semestre d'enseignement	Impair / Pair	
Résumé du contenu et de l'objectif de l'UE (5 lignes)	<b>Approfondissement des compétences de communication en lien avec l'entraînement.</b>	

MODALITÉS DE CONTRÔLE DES CONNAISSANCES		
	Nature des épreuves	Coefficient
<b>CCF</b>	Oral 15 min	<b>0,6</b>
<b>CT</b>	Oral 15 min	<b>0,4</b>
<b>ER</b> (épreuve de rattrapage)	Oral 15 min	<b>1</b>

COMPÉTENCES VISÉES
Développer les compétences orales et écrites en renforçant les aspects techniques et scientifiques des thématiques liées à l'entraînement sportif.
<b>PROGRAMME</b> (détail des heures et des thèmes traités et nom de l'enseignant)
<b>12 x 2h + 6h</b> en autoformation / travail de recherche. <b>Travail personnel estimé 30h.</b>
<b>ORGANISATION</b> / méthodes / formes d'enseignement
<b>MOTS CLÉS</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>
<b>Sites :</b> <a href="http://podcast.grenet.fr/podcast-compact/physical-education-english-version-compacte">http://podcast.grenet.fr/podcast-compact/physical-education-english-version-compacte</a> <a href="http://elang.ujf-grenoble.fr/anglais/accueil/tutorat_guide/index.php">http://elang.ujf-grenoble.fr/anglais/accueil/tutorat_guide/index.php</a> Chamilo <b>Livre :</b> Minimum Competence in Scientific English, collection Grenoble Science)

# CONTRAT QUINQUENNAL 2016 - 2020

## FICHE DESCRIPTIVE D'UNITÉ D'ENSEIGNEMENT (une fiche par UE)



UFR organisatrice	<b>STAPS</b>
CODE UE	<b>BAES6UAM</b> <span style="float: right;"><b>3 ECTS</b></span>
Libellé long	<b>ANALYSE AUDIOVISUELLE DE LA MOTRICITÉ ET DE L'ACTE D'ENTRAÎNEMENT</b>
Libellé court	
Discipline CNU	STAPS
Discipline / nomenclature UGA	STAPS
Formation principale de rattachement (parcours, majeure, spécialité)	Licence STAPS, spécialité Entraînement Sportif
Pré requis	
Autres formations concernées	
Enseignant responsable Grenoble	<b>Jean-Pierre Mounet</b>
Nbre d'heures/type d'enseignement	
CM	3 h
TD	
TP	22 h
Autres (à préciser)	<b>Travail personnel estimé 60 h</b>
Semestre d'enseignement	Pair
Résumé du contenu et de l'objectif de l'UE (5 lignes)	<b>Être capable de réaliser un document audio-visuel à objet didactique ou documentaire pour des cadres sportifs. Le travail consiste à définir un objet d'étude puis à réaliser le document, ce qui supposera la maîtrise d'outils permettant la capture de l'information (prise d'images), leur traitement et leur montage à partir de logiciels ad-hoc.</b>

MODALITÉS DE CONTRÔLE DES CONNAISSANCES		
	Nature des épreuves	Coefficient
<b>CCF</b>	Oral 20 min	<b>0,25</b>
<b>CT</b>	Oral 20 min + dossier	<b>0,25 + 0,5</b>
<b>ER</b> (épreuve de rattrapage)	Dossier	<b>1</b>

COMPÉTENCES VISÉES
Être capable de réaliser un document audio-visuel à objet didactique ou documentaire pour des cadres sportifs.
<b>PROGRAMME</b> (détail des heures et des thèmes traités et nom de l'enseignant)
Le travail consiste à réaliser toutes les étapes menant au produit fini (document audio-visuel de 5 minutes enregistré sur un support externe). Cela nécessitera de définir un objet d'étude puis de le réaliser (capturer l'information), l'agencer (montage) et l'exporter. Atteindre cet objectif nécessitera la maîtrise de savoirs fondamentaux ( <b>3h d'apports théoriques</b> ) et la maîtrise des outils permettant la capture de l'information (prise d'images) et son traitement à partir de logiciels ad-hoc : <b>22h TP</b> .
<b>ORGANISATION</b> / méthodes / formes d'enseignement
Travaux pratiques par groupes de 2 à 3 étudiants en salle spécialisée.
<b>MOTS CLÉS</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>
Donnée en cours.

# CONTRAT QUINQUENNAL 2016 - 2020

## FICHE DESCRIPTIVE D'UNITÉ D'ENSEIGNEMENT (une fiche par UE)



UFR organisatrice	<b>STAPS</b>	
CODE UE	<b>BAES6UMI</b>	<b>3 ECTS</b>
Libellé long	<b>ANGLAIS POUR LA MOBILITÉ INTERNATIONALE</b>	
Libellé court		
Discipline CNU	Section 11	
Discipline / nomenclature UGA	Anglais	
Formation principale de rattachement (parcours, majeure, spécialité)	Licence STAPS, spécialité Entraînement Sportif	
Pré requis		
Autres formations concernées		
Enseignant responsable Grenoble	<b>Nathalie Grumel / Carole Liatard</b>	
Nbre d'heures/type d'enseignement		
Cours numériques	6 h	
TD	18 h	
TP		
Autres (à préciser)	<b>TICE : utilisation du laboratoire de langues et des plateformes Moodle et Chamilo. Travail personnel estimé 60 h</b>	
Semestre d'enseignement	Impair / Pair	
Résumé du contenu et de l'objectif de l'UE (5 lignes)	<b>Approfondissement des compétences de communication en lien avec l'entraînement.</b>	

MODALITÉS DE CONTRÔLE DES CONNAISSANCES		
	Nature des épreuves	Coefficient
<b>CCF</b>	Oral 15 min	<b>0,6</b>
<b>CT</b>	Oral 15 min	<b>0,4</b>
<b>ER (épreuve de rattrapage)</b>	Oral 15 min	<b>1</b>

COMPÉTENCES VISÉES
Développer les compétences orales et écrites en renforçant les aspects techniques et scientifiques des thématiques liées à l'entraînement sportif.
<b>PROGRAMME</b> (détail des heures et des thèmes traités et nom de l'enseignant)
<b>12 x 2h + 6h</b> en autoformation / travail de recherche. <b>Travail personnel estimé 30h</b>
<b>ORGANISATION</b> / méthodes / formes d'enseignement
<b>MOTS CLÉS</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>
<b>Sites :</b> <a href="http://podcast.grenet.fr/podcast-compact/physical-education-english-version-compacte">http://podcast.grenet.fr/podcast-compact/physical-education-english-version-compacte</a> <a href="http://elang.ujf-grenoble.fr/anglais/accueil/tutorat_guide/index.php">http://elang.ujf-grenoble.fr/anglais/accueil/tutorat_guide/index.php</a> Chamilo <b>Livre :</b> Minimum Competence in Scientific English, collection Grenoble Science.