

Présentation du Parcours « Préparation physique et entraînement sportif » de la Licence 3 Entraînement Sportif

Ce parcours classique de la licence Entraînement Sportif est le plus ancien parcours. Il complètera vos connaissances dans l'ensemble des aspects inhérents à la licence ES. Il a pour vocation de présenter l'étendue de ce qui se fait en entraînement sportif. Par exemple il présente une introduction au métier d'analyste vidéo, à la préparation physique (conception de séance de force), aux fonctions de management de l'ES (institutions et organisation du sport en France), aux interventions en psychologie du sport ainsi que les bases des déterminants physiologiques de l'entraînement.

Les cours de ce parcours seront dispensés par des spécialistes de l'entraînement, des chercheurs en entraînement et des professionnels de l'intervention.

Ce parcours permet la poursuite en master. Il propose un renforcement scientifique conséquent en sciences de l'entraînement. Toutefois, il n'est pas détaché des deux autres parcours dans la mesure où les étudiants peuvent passer des diplômes fédéraux de moniteurs pour chacune des disciplines de la FFHM ou de la FFForce. Ils peuvent également obtenir le titre de Maître-Nageur Sauveteur en validant un bloc spécifique correspondant, ou enfin passer les concours de la fonction publique territoriale. Enfin un cours de méthodologie de la préparation physique à chaque semestre est identique aux deux autres parcours.

Ce parcours **ne s'ajoute pas** à l'emploi du temps, il **se substitue obligatoirement** à 9 enseignements de la mention pour la durée totale des deux semestres.

A titre d'exemple, voici les horaires des UE dispensées.

Semestre 5 (110 H)

| Bloc 10 | | | Préparation physique : développement des capacités physiques générale | | | | L. Marin | | eq.ECTS | | 14 ECTS |
|----------|--------------|------------------|---|------------|----------------------|-------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-----------|---------|
| Coef. UE | ECTS de l'UE | Numéro d'élément | Intitulé | Volume (h) | CM/TD/CM TD/tp/Stage | Responsable | Écrit/QCM/Oral/ Dossier/Pratique | | Durée(s) d'épreuve(s) | | |
| | | | | | | | CC/CT | Écrit/QCM/Oral/ Dossier/Pratique | | | |
| 4 | 4 | UE051.3 | Méthodologie de la préparation physique 1 | 38 | | T. Richard | | | | | |
| | | UE051.3 A | Analyse de l'activité et mise en œuvre de la préparation physique | 20 | CM | T. Richard | 2 | CT | Écrit | 1h | |
| | | UE051.3 B | Méthodologie du développement de la force et de la condition physique | 18 | TD | T. Richard | 1 | CC | Pratique/Écrit/Oral/Dossier | 5-120 min | |
| 4 | 4 | UE052.5 | Physiologie et biomécanique appliquées à l'entraînement intensif | 36 | | G. Py | | | | | |
| | | UE052.5 A | Déterminants cardio-respiratoires de la performance | 18 | CM | C. Ramonabx | 1 | CT | Écrit | 1h | |
| | | UE052.5 B | Réponses musculaires et énergétiques à l'entraînement | 18 | CM | G. Py | 1 | CT | Écrit | 1h | |
| 2 | 2 | UE053.5 | Déterminants perceptivo-moteurs du geste sportif | 18 | | L. Marin | | | | | |
| | | UE053.5 A | Déterminants perceptivo-moteurs du geste sportif | 18 | CM | L. Marin | 1 | CT | Écrit | 1h | |
| 2 | 2 | UE054.5 | Analyse vidéo de la performance sportive | 18 | | D. Sorgato | | | | | |
| | | UE054.5 A | Analyse vidéo de la performance sportive | 18 | TD | D. Sorgato | 1 | CC | Pratique/Écrit/Oral/Dossier | 5-120 min | |

Semestre 6 (90 H)

| Bloc 10 | | | Préparation physique : développement des capacités physiques générale | | | | L. Marin | | eq.ECTS | | 10 ECTS |
|----------|--------------|------------------|--|------------|----------------------|-------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-----------|---------|
| Coef. UE | ECTS de l'UE | Numéro d'élément | Intitulé | Volume (h) | CM/TD/CM TD/tp/Stage | Responsable | Écrit/QCM/Oral/ Dossier/Pratique | | Durée(s) d'épreuve(s) | | |
| | | | | | | | CC/CT | Écrit/QCM/Oral/ Dossier/Pratique | | | |
| 2 | 2 | UE061.3 | Méthodologie de la préparation physique 2 | 18 | | T. Richard | | | | | |
| | | UE061.3 A | Méthodologie du développement des qualités physiques | 18 | TD | T. Richard | 1 | CC | Pratique/Écrit/Oral/Dossier | 5-120 min | |
| 4 | 4 | UE062.5 | Sport et professionnalisation, études de cas | 38 | | D. Hallart | | | | | |
| | | UE062.5 A | Institution et organisation du sport en France | 20 | CM | D. Hallart | 1 | CT | QCM | 1h | |
| | | UE062.5 B | Conception de séances de force | 18 | TD | J. Rossarie | 1 | CC | Pratique/Écrit/Oral/Dossier | 5-120 min | |
| 4 | 4 | UE063.5 | Suivi biologique et psychologique du sportif de haut-niveau | 34 | | C. Ramonabx | | | | | |
| | | UE063.5 A | Modalités d'entraînement dans des populations sportives spécifiques: l'e | 18 | CM | C. Ramonabx | 2 | CT | Écrit | 1h | |
| | | UE063.5 B | Réflexions sur le dopage sportif | 8 | TD | C. Ramonabx | 1 | CC | Écrit/Oral/Dossier | 5-120 min | |
| | | UE063.5 C | Intervention psychologique en sport | 8 | TD | C. Gernigon | 1 | CC | Écrit/Oral/Dossier | 5-120 min | |

Renseignements complémentaires auprès de Monsieur Ludovic Marin: ludovic.marin@umontpellier.fr