Université de Toulouse

Faculté des sciences du sport et du mouvement humain
Université de Toulouse

PÉRIODE D'ACCRÉDITATION : 2022 / 2026

UNIVERSITE DE TOULOUSE

SYLLABUS LICENCE

Mention STAPS : entrainement sportif

L2 STAPS Entraînement sportif parcours Force haltérophilie musculation

http://www.f2smhstaps.ups-tlse.fr/

2026 / 2027

20 NOVEMBRE 2026

SOMMAIRE

SCHÉMA MENTION 3

PRÉSENTATION 4

PRÉSENTATION DE L'ANNÉE DE L2 STAPS Entraînement sportif parcours Force haltérophilie musculation 4

RUBRIQUE CONTACTS 5

CONTACTS PARCOURS 5

CONTACTS MENTION 5

Tableau Synthétique des UE de la formation 6

LISTE DES UE 9

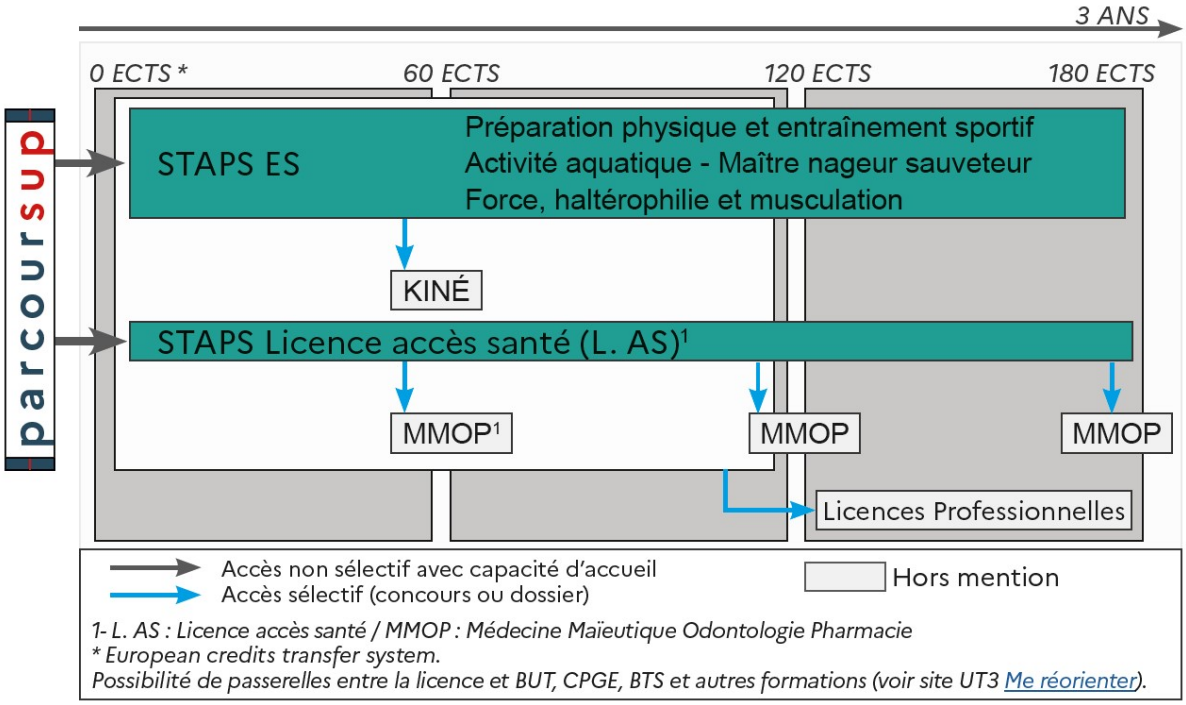
GLOSSAIRE 45

TERMES GÉNÉRAUX 45

TERMES ASSOCIÉS AUX DIPLOMES 45

TERMES ASSOCIÉS AUX ENSEIGNEMENTS 46

SCHÉMA MENTION



PRÉSENTATION DE L'ANNÉE DE L2 STAPS ENTRAÎNEMENT SPORTIF PARCOURS FORCE HALTÉROPHILIE MUSCULATION

RUBRIQUE CONTACTS

CONTACTS PARCOURS

RESPONSABLE L2 STAPS ENTRAÎNEMENT SPORTIF PARCOURS FORCE HALTÉROPHILIE MUSCULATION

BERISSON Michel
Email : michel.berisson@utoulouse.fr Téléphone : 06 61 62 73 65

BONNET-LEBRUN Aurore
Email : aurore.bonnet-lebrun@univ-tlse3.fr

SECRÉTAIRE PÉDAGOGIQUE

BARRADAS Lucie
Email : lucie.barradas@univ-tlse3.fr

GERARD Camille
Email : camille.gerard@univ-tlse3.fr Téléphone : 0562889042

CONTACTS MENTION

RESPONSABLE DE MENTION STAPS : ENTRAINEMENT SPORTIF

BELMAS Gaël
Email : gael.belmas@univ-tlse3.fr Téléphone : 05.34.41.73.50

TABLEAU SYNTHÉTIQUE DES UE DE LA FORMATION

Itinéraire ES-FHM S3 (30 ECTS)

page	Code	Intitulé UE	semestre*	ECTS	Obligatoire Facultatif	Cours	TD	TP	TP DE	Projet	Stage*
Premier semestre											
	ZESF3AAU	DECOUVERTE DU MILIEU PROFESSIONNEL FHM	I	3	O						
16	ZESX3AA1	Conférences (ES 31.1)				6					
14	ZESF3AA1	Spécialité sportive : force haltérophilie musculation (ES 31.1)						18			
17	ZESX3AA2	Préparation du stage (ES 31.2)				12					
18	ZESX3AA3	Accompagnement du stage (ES 31.2)						6			
15	ZESF3AA3	stage en force haltérophlie musculation (ES 31.3)									0,25
	ZESF3ABU	ADAPTATION DE L'ORGANISME EN MOUVEMENT	I	9	O						
19	ZAPX3AB1	Développement et adaptations physiologiques et neuro-comportementales (TC 32.1)				36	8				
21	ZAPX3AB2	gymnastique (TC 32.2 GYM)					6	20			
22	ZAPX3AB3	Natation (TC 32.3 NAT)					6	20			
	ZESF3ACU	APSA ET RAPPORTS AU CORPS	I	9	O						
23	ZAPX3AC1	Histoire et sociologie (TC 33.1)				32	14				
24	ZAPX3AC2	Activités Physiques Artistiques - Danse (TC 33.2 DANSE)					6	20			
	ZESF3ADU	OUTILS AU SERVICE DE L'INTERVENTION	I	3	O						
25	ZAPX3AD1	Activités Physiques de Développement Personnel (TC 34.1 APDP)					6	12			
26	ZAPX3AD2	Recueil et analyse de données numériques (TC 34.2 num)					16				
27	ZESF3AEU	LANGUE (TC 35 ANG)	I	3	O		22				
Choisir 1 UE parmi les 3 UE suivantes :											
	ZESF3AFU	ENGAGEMENT SOCIAL ET CITOYEN	I	3	O						

* **AN** :enseignenents annuels, **I** : premier semestre, **II** : second semestre
Stage: en nombre de mois

page	Code	Intitulé UE	semestre*	ECTS	Obligatoire Facultatif	Cours	TD	TP	TP DE	Projet	Stage*
28	ZAPX3AF1	engagement social et citoyen : préparation (TC 36.1 esc)				4					
29	ZAPX3AF2	Engagement social et citoyen : mise en oeuvre (TC 36.1 esc)								50	
30	ZESF3AGU	INTELLIGENCE ÉCONOMIQUE ET NOUVEAUX RISQUES (TC 36.2)	I	3	O	20					
31	ZESF3AHU	SAUVETAGE ET SÉCURITÉ AQUATIQUE (TC 36.3)	I	3	O	20					

* **AN** :enseignenents annuels, **I** : premier semestre, **II** : second semestre
Stage: en nombre de mois

Itinéraire ES-FHM S4 (30 ECTS)

page	Code	Intitulé UE	semestre*	ECTS	Obligatoire Facultatif	Cours	TD	TP	TP DE	Projet	Stage*
Second semestre											
	ZESF4AAU	APPROCHE INTÉGRÉE DE L'ENTRAÎNEMENT EN VITESSE	II	9	O						
32	ZESX4AA1	Sciences expérimentales : adaptations conduisant à une amélioration de la vitesse (ES 41.1)				12	8				
33	ZESX4AA2	Méthodologie de l'entraînement (vitesse) (ES 41.2)				8	12				
34	ZESX4AA3	Préparation physique : vitesse (ES 41.3)				8	4	12			
	ZESF4ABU	APPROCHE INTÉGRÉE DE L'ENTRAÎNEMENT EN ENDURANCE	II	9	O						
35	ZESX4AB1	Sciences expérimentales : adaptations conduisant à une amélioration de l'endurance (ES 42.1)				12	8				
36	ZESX4AB2	Méthodologie de l'entraînement (endurance) (ES 42.2.1)				8	12		4		
37	ZESX4AB4	Préparation physique : endurance (ES 42.3)				8	4	12			

* **AN** :enseignenents annuels, **I** : premier semestre, **II** : second semestre
Stage: en nombre de mois

page	Code	Intitulé UE	semestre*	ECTS	Obligatoire Facultatif	Cours	TD	TP	TP DE	Projet	Stage*
	ZESF4ACU	OUTILS DE QUANTIFICATION DE LA PERFORMANCE	II	3	O						
38	ZESX4AC1	Outils de quantification de la perf (ES 43.1)						12			
39	ZESX4AC2	Anglais (ES 43.2)					12				
	ZESF4AGU	PREPROFESSIONNALISATION FORCE HALTEROPHILIE MUSCULATION	II	9	O						
42	ZESX4AE1	Conférences (ES 45.1)				6					
40	ZESF4AG1	Spécialité sportive : force haltérophilie musculation (ES 45.2)						18			
43	ZESX4AE2	Préparation du stage (ES 45.2)				12		6			
44	ZESX4AE3	Accompagnement du stage (ES 45.2)						6			
41	ZESF4AG3	stage en force haltérophlie musculation (ES 45.3)									0,5

* **AN** :enseignenents annuels, **I** : premier semestre, **II** : second semestre
Stage: en nombre de mois

LISTE DES UE

UE	PRÉ-PROFESSIONNALISATION FOOTBALL - NIVEAU 2 (BMF_STAPS_CFF2)	3 ECTS	
ZAPXIFIU	TP : 16h	Enseignement en français	Travail personnel 75 h

[Retour liste des UE]

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Découvrir le métier d'éducateur de football, l'encadrement de cette pratique dans le champ fédéral.
Acquérir des compétences complémentaires à celles poursuivies en Licences STAPS.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

L'éducateur, le public et le jeu
- Identifier les phases de jeu et les règles d'action sous-jacentes en vue de fixer des objectifs d'entraînement adaptés aux catégories concernées.
- Identifier les caractéristiques des différents publics en vue de développer un comportement pédagogique adapté

L'éducateur et l'entraînement
- Maîtriser les différentes parties d'une séance (jeu, situation et exercice) et adapter ses interventions pédagogiques
- Présenter la démarche générale d'enseignement partant du jeu pour aller vers le joueur et retourner au jeu

L'éducateur en situation
- Analyser sa pratique et faire part de ses difficultés
- Maîtriser la démarche pédagogique et les méthodes pédagogiques inhérentes à chaque procédé d'entraînement

L'éducateur et l'accompagnement
- Développer un climat relationnel favorable à l'épanouissement et l'engagement des joueurs
- Connaître l'organisation des pratiques et proposer un coaching adapté

PRÉ-REQUIS

Etre licencié(e) FFF et âgé de 16 ans et plus

SPÉCIFICITÉS

UE facultative - Inscription obligatoire
Mise en place dans le cadre du dispositif BMF- STAPS : convention de partenariat signée en 2020 entre la F2SMH et la Ligue de Football d'Occitanie (LFO) afin de permettre aux étudiants d'obtenir le Brevet de Moniteur de Football, titre à finalité professionnelle de niveau IV délivré par la FFF, en parallèle de la licence STAPS.
Validation via le suivi effectif des 16H de formation comprenant une mise en situation pratique
Ce module de 16H dispensé par les enseignants de la F2SMH doit être complété par un module de 16H dispensé par les formateurs de la LFO afin de pouvoir se présenter au Certificat Fédéral de Football 1 (CFF1)
La certification, décalée dans le temps, comporte :
1. Une mise en situation pédagogique de 15' assortie d'un entretien de 15' autour de la séquence réalisée
2. Un oral de 15' maximum portant sur le rapport de stage assorti d'un entretien de 15' maximum avec le jury
3. L'évaluation du rapport de stage en lui-même comportant la réalisation de 5 séances dans une des deux catégories concernées.

COMPÉTENCES VISÉES

Accueillir en sécurité des enfants de 11 à 14 ans (U13 - U15), animer et conduire des séances en cohérence avec les catégories concernées, accompagner et diriger une équipe en compétition (Matchs)

MOTS-CLÉS

Découverte professionnelle - Educateur - Football - Brevet de Moniteur de Football

UE	PRÉ-PROFESSIONNALISATION FOOTBALL - NIVEAU 1 (BMF_STAPS_CFF1)	3 ECTS	
ZAPXPFDU	TP : 16h	Enseignement en français	Travail personnel 59 h

[Retour liste des UE]

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Découvrir le métier d'éducateur de football, l'encadrement de cette pratique dans le champ fédéral.
Acquérir des compétences complémentaires à celles poursuivies en Licences STAPS.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

L'éducateur, le public et le jeu
- Identifier les phases de jeu et les règles d'action sous-jacentes en vue de fixer des objectifs d'entraînement adaptés aux catégories concernées.
- Identifier les caractéristiques des différents publics en vue de développer un comportement pédagogique adapté

L'éducateur et l'entraînement
- Maîtriser les différentes parties d'une séance (jeu, situation et exercice) et adapter ses interventions pédagogiques
- Présenter la démarche générale d'enseignement partant du jeu pour aller vers le joueur et retourner au jeu

L'éducateur en situation
- Analyser sa pratique et faire part de ses difficultés
- Maîtriser la démarche pédagogique et les méthodes pédagogiques inhérentes à chaque procédé d'entraînement

L'éducateur et l'accompagnement
- Développer un climat relationnel favorable à l'épanouissement et l'engagement des joueurs
- Connaître l'organisation des pratiques et proposer un coaching adapté

PRÉ-REQUIS

Etre licencié(e) FFF et âgé de 16 ans et plus

SPÉCIFICITÉS

UE facultative - Inscription obligatoire
Mise en place dans le cadre du dispositif BMF- STAPS : convention de partenariat signée en 2020 entre la F2SMH et la Ligue de Football d'Occitanie (LFO) afin de permettre aux étudiants d'obtenir le Brevet de Moniteur de Football, titre à finalité professionnelle de niveau IV délivré par la FFF, en parallèle de la licence STAPS.
Validation via le suivi effectif des 16H de formation comprenant une mise en situation pratique
Ce module de 16H dispensé par les enseignants de la F2SMH doit être complété par un module de 16H dispensé par les formateurs de la LFO afin de pouvoir se présenter au Certificat Fédéral de Football 1 (CFF1)
La certification, décalée dans le temps, comporte :
1. Une mise en situation pédagogique de 15' assortie d'un entretien de 15' autour de la séquence réalisée
2. Un oral de 15' maximum portant sur le rapport de stage assorti d'un entretien de 15' maximum avec le jury
3. L'évaluation du rapport de stage en lui-même comportant la réalisation de 5 séances dans une des deux catégories concernées.

COMPÉTENCES VISÉES

Accueillir en sécurité des enfants de 7 à 10 ans (U9 - U11), animer et conduire des séances en cohérence avec les catégories concernées, accompagner et diriger une équipe en compétition (Plateaux)

MOTS-CLÉS

Découverte professionnelle - Educateur - Football - Brevet de Moniteur de Football

UE	STAGE FACULTATIF 3	3 ECTS	
ZESX3FZU	Stage : 0,5 mois minimum	Enseignement en français	Travail personnel 75 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

BELMAS Gaël
Email : gael.belmas@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Expression et communication écrites et orales
Positionnement vis-à-vis d'un champ professionnel
Action en responsabilité au sein d'une organisation professionnelle
Entrainement en vue d'une performance en compétition
Préparation physique : développement des capacités physiques générales et spécifiques

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

De manière facultative, l'étudiant(e) peut effectuer un **deuxième stage** dans le domaine de l'entrainement, notamment pour observer des sportifs professionnels et/ou de haut niveau ou pour intervenir spécifiquement dans le domaine de l'accompagnement technologique et scientifique (analyse vidéo, réathlétisation, quantification de la performance et traitement de données)

- Intervention et/ou observation auprès de sportifs « débutants » (initiation) et de sportifs « confirmés » (perfectionnement) à l'entrainement et en compétition dans la spécialité sportive : définition d'objectifs d'apprentissage, conception de procédures d'évaluation, construction et animation d'un échauffement, d'un exercice et d'une séance, construction d'un projet d'entrainement, programmation et planification d'un cycle, gestion d'un sportif ou groupe de sportifs en compétition
- Accompagnement technologique et scientifique de la performance
- Participation au fonctionnement de la structure

PRÉ-REQUIS

Aucun

MOTS-CLÉS

Stage, Spécialité sportive, Intervention, Performance, Technique, Planification - Programmation, Exercice, Séance, Cycle

UE	STAGE FACULTATIF 4 (ES 46)	3 ECTS	
ZESX4FZU	Stage : 0,5 mois minimum	Enseignement en français	Travail personnel 75 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

BELMAS Gaël
Email : gael.belmas@univ-tlse3.fr

JOFFROY Sandra
Email : sandra.joffroy@utoulouse.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Expression et communication écrites et orales
Positionnement vis-à-vis d'un champ professionnel
Action en responsabilité au sein d'une organisation professionnelle
Entrainement en vue d'une performance en compétition
Préparation physique : développement des capacités physiques générales et spécifiques

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

De manière facultative, l'étudiant(e) peut effectuer un **deuxième stage** dans le domaine de l'entrainement, notamment pour observer des sportifs professionnels et/ou de haut niveau ou pour intervenir spécifiquement dans le domaine de l'accompagnement technologique et scientifique (analyse vidéo, réathlétisation, quantification de la performance et traitement de données)

- Intervention et/ou observation auprès de sportifs « débutants » (initiation) et de sportifs « confirmés » (perfectionnement) à l'entrainement et en compétition dans la spécialité sportive : définition d'objectifs d'apprentissage, conception de procédures d'évaluation, construction et animation d'un échauffement, d'un exercice et d'une séance, construction d'un projet d'entrainement, programmation et planification d'un cycle, gestion d'un sportif ou groupe de sportifs en compétition
- Accompagnement technologique et scientifique de la performance
- Participation au fonctionnement de la structure

PRÉ-REQUIS

Aucun

MOTS-CLÉS

Stage, Spécialité sportive, Intervention, Performance, Technique, Planification - Programmation, Exercice, Séance, Cycle

UE	DECOUVERTE DU MILIEU PROFESSIONNEL FHM	3 ECTS	1er semestre
Sous UE	Spécialité sportive : force haltérophilie musculation (ES 31.1)		
ZESF3AA1	TP : 18h	Enseignement en français	Travail personnel 33 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

BELMAS Gaël
Email : gael.belmas@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Analyse d'une situation relative à l'activité physique/ou et sportive ;
Construction de projets ou programmes visant la transformation d'une situation relative à l'activité physique et/ou sportive ;
Encadrement d'une séance collective d'activité physique et/ou sportive pour tout public ;
Expression et communication écrites et orales ;
Entrainement en vue d'une performance en compétition ;
Préparation physique : développement des capacités physiques générales et spécifiques.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

L'étudiant choisit une seule et même **spécialité sportive** pour les 4 semestres (S3, S4, S5, S6) et la pratique compétitive de l'étudiant en milieu associatif (« pratique de club ») est prise en compte et évaluée.

- Modélisation de l'APS et facteurs de performance : techniques, tactiques, stratégiques, physiques, psychologiques
- Pour des sportifs « débutants » en phase d'initiation et des sportifs « confirmés » en phase de perfectionnement : définition d'objectifs d'apprentissage, principes de construction et d'animation d'un échauffement, d'un exercice et d'une séance, principes de construction d'un projet d'entrainement, programmation et planification d'un cycle, gestion d'un sportif ou groupe de sportifs en compétition
- Accompagnement technologique et scientifique de la performance

PRÉ-REQUIS

Pratique licenciée de niveau régional dans la spécialité sportive

MOTS-CLÉS

Spécialité sportive, Performance, Technique, Exercice, Séance, Cycle

UE	DECOUVERTE DU MILIEU PROFESSIONNEL FHM	3 ECTS	1er semestre
Sous UE	stage en force haltérophlie musculation (ES 31.3)		
ZESF3AA3	Stage : 0,25 mois minimum	Enseignement en français	Travail personnel 33 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

BELMAS Gaël
Email : gael.belmas@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Expression et communication écrites et orales
Positionnement vis-à-vis d'un champ professionnel
Action en responsabilité au sein d'une organisation professionnelle
Entrainement en vue d'une performance en compétition
Préparation physique : développement des capacités physiques générales et spécifiques

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Stage (75h)

- Intervention auprès de sportifs « débutants » (initiation) et de sportifs « confirmés » (perfectionnement) à l'entrainement et en compétition dans la spécialité sportive : définition d'objectifs d'apprentissage, conception de procédures d'évaluation, construction et animation d'un échauffement, d'un exercice et d'une séance, construction d'un projet d'entrainement, programmation et planification d'un cycle, gestion d'un sportif ou groupe de sportifs en compétition
- Accompagnement technologique et scientifique de la performance
- Participation au fonctionnement de la structure : coordination d'une équipe bénévole et professionnelle, actions de communication, représentation de la structure auprès des partenaires, maintenance technique, gestion du matériel et des équipements, utilisation d'un budget pour des actions ciblées

PRÉ-REQUIS

Aucun

MOTS-CLÉS

Stage, Spécialité sportive, Intervention, Performance, Technique, Planification - Programmation, Exercice, Séance, Cycle

UE	DECOUVERTE DU MILIEU PROFESSIONNEL FHM	3 ECTS	1er semestre
Sous UE	Conférences (ES 31.1)		
ZESX3AA1	Cours : 6h	Enseignement en français	Travail personnel 33 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

BELMAS Gaël
Email : gael.belmas@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Connaissances sur le sport de haute performance - sport de haut niveau - sport professionnel

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

1 à 2 conférence(s) de 2-3h par semestre avec des scientifiques - professionnels sur la thématique de la haute performance (entrainement, planification - programmation, technique, préparation physique, préparation mentale, accompagnement technologique et scientifique de la performance)

MOTS-CLÉS

Performance, Entrainement, Technique, Préparation physique, Préparation mentale, Accompagnement technologique et scientifique de la performance

UE	DECOUVERTE DU MILIEU PROFESSIONNEL FHM	3 ECTS	1er semestre
Sous UE	Préparation du stage (ES 31.2)		
ZESX3AA2	Cours : 12h	Enseignement en français	Travail personnel 33 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

BELMAS Gaël
Email : gael.belmas@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Expression et communication écrites et orales
Positionnement vis-à-vis d'un champ professionnel
Action en responsabilité au sein d'une organisation professionnelle
Entrainement en vue d'une performance en compétition
Préparation physique : développement des capacités physiques générales et spécifiques

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

- Cadrage et suivi de stage, gestion administrative des conventions
- Le métier d'éducateur sportif (réglementation, rémunération)
- Modélisation de l'APS et facteurs de performance - niveau 1
- Programmation et planification - niveau 1 : méthodologie du projet d'entrainement
- Organisation du sport en France - niveau 1 : les acteurs publics et privés du sport, l'association sportive et ses partenaires

PRÉ-REQUIS

Aucun

MOTS-CLÉS

Stage, Spécialité sportive, Intervention, Performance, Technique, Planification - Programmation, Exercice, Séance, Cycle

UE	DECOUVERTE DU MILIEU PROFESSIONNEL FHM	3 ECTS	1er semestre
Sous UE	Accompagnement du stage (ES 31.2)		
ZESX3AA3	TP : 6h	Enseignement en français	Travail personnel 33 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

BELMAS Gaël
Email : gael.belmas@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Expression et communication écrites et orales
Positionnement vis-à-vis d'un champ professionnel
Action en responsabilité au sein d'une organisation professionnelle
Entrainement en vue d'une performance en compétition
Préparation physique : développement des capacités physiques générales et spécifiques

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

— Cadrage et suivi de stage, gestion administrative des conventions

PRÉ-REQUIS

Aucun

MOTS-CLÉS

Stage, Spécialité sportive, Intervention, Performance, Technique, Planification - Programmation, Exercice, Séance, Cycle

UE	ADAPTATION DE L'ORGANISME EN MOUVEMENT	9 ECTS	1er semestre
Sous UE	Développement et adaptations physiologiques et neurocomportementales (TC 32.1)		
ZAPX3AB1	Cours : 36h , TD : 8h	Enseignement en français	Travail personnel 129 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

FEZZANI Khaled
Email : khaled.fezzani@univ-tlse3.fr

GRANIER Pascale
Email : pascale.granier@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

L'enseignement au sein de cette UE atour objectif d'aborder la problématique générale de l'adaptation de l'organisme en mouvement en s'articulant deux axes thématiques fondamentaux. Le premier axe a pour objectif d'aborder le lien entre Développement et les adaptations physiologiques et neurocomportementales, alors que le second axe a pour objectif de traiter la question des adaptations physiologique et neurocomportementale à l'exercice.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Les 2 axes thématiques structurant l'enseignement aborde la question des adaptations de l'organisme en mouvements selon une approche physiologique et une approche neurocomportementale. Ainsi dans le premier, axe developpement, seront abordés la question des adaptations physiologiques (adaptations musculaires, hormonales, respiratoires, cardiovasculaire etc.) au cours de la croissance (6h CM et 2h TD). De même dans cet axe, seront abordées les adaptations neurocomportementales au cours du développement (6h CM et 2h TD).
Le second axe aborde la thématique de l'effet de l'exercice physique sur les adaptations de l'organisme. Les enseignements abordent ainsi adaptations physiologiques (16h CM et 2h TD) en présentant des notions d'anatomie fonctionnelle des systèmes cardiovasculaire et respiratoire et les mécanismes de régulation de la fonction cardiovasculaire au repos et à l'exercice. L'enseignement présente également comment l'exercice aigu et chronique impose des adaptations neurocomportementales en modifiant les processus périphériques (contrôle de la motricité et prise d'information) et les processus centraux (traitement de l'infirmation et fonctions exécutives).

PRÉ-REQUIS

Aucun

SPÉCIFICITÉS

Enseignement multidisciplianire impliquant les sciences du comportements, les neurosciences et la physiologie de l'exercice

COMPÉTENCES VISÉES

- Identifier, sélectionner et analyser avec esprit critique diverses ressources dans son domaine de spécialité pour documenter un sujet et synthétiser ces données en vue de leur exploitation.
- Analyser et synthétiser des données en vue de leur exploitation.
- Développer une argumentation avec esprit critique.
- Identifier le processus de production, de diffusion et de valorisation des savoirs. Situer son rôle et sa mission au sein d'une organisation pour s'adapter et prendre des initiatives.
- -Établir un diagnostic de l'activité de toute personne ou d'un groupe, y compris en situation de handicap ou à besoins particuliers en mobilisant des concepts scientifiques pluridisciplinaires, des modèles théoriques et méthodologiques concernant les activités physiques et/ou sportives (AP/S).
- - Prévoir et problématiser ses interventions pédagogiques et socio-éducatives en mobilisant des concepts scientifiques pluridisciplinaires concernant les activités sportives, les publics en situation de handicap et à besoins particuliers, ainsi que l'environnement physique, institutionnel, humain et social du système

sportif, de soin et de santé.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

MONOD H., FLANDROIS R., VANDEWALLE H. Physiologie du sport. 6e édition, Ed. Masson, Paris, 2007.PURVES, D., AUGUSTINE, G. J., FITZPATRICK, D. (2019). Neurosciences. Belgique : De Boeck Supérieur.

MOTS-CLÉS

Enfant ; Adolescent ; Adaptations physiologiques, Systèmes cardiovasculaire et respiratoire, adaptation neuro-comportementale à l'exercice.

UE	ADAPTATION DE L'ORGANISME EN MOUVEMENT	9 ECTS	1er semestre
Sous UE	gymnastique (TC 32.2 GYM)		
ZAPX3AB2	TD : 6h , TP : 20h	Enseignement en français	Travail personnel 129 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

MALEN Céline
Email : celine.malen@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Pratiquer - Observer - Décrire
Savoir mobiliser des connaissances techniques et technologiques pour pratiquer, observer sa pratiques et décrire les APSA

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Activités gymniques (supports) : Gymnastique sportive, gymnastique acrobatique

PRÉ-REQUIS

Pas de prérequis nécessaires

SPÉCIFICITÉS

RAS

COMPÉTENCES VISÉES

Pratiquer : vivre des expériences motrices acrobatiques et maîtrisées (sol, agrès, mini-trampoline...) à partir des situations les plus caractéristiques des activités gymniques : voler, tourner, se renverser, se balancer.
Observer : à partir d'un code simplifié et d'indicateurs macroscopiques, juger la prestation d'étudiants en repérant les niveaux de prestation et les principales fautes d'exécution
Décrire avec le vocabulaire spécifique de la gymnastique, décrire les comportements, comprendre certains paramètres de création des éléments et faire émerger les principes d'efficacité sollicités dans les activités gymniques

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Carasco R. Essai de systématique de la gymnastique aux agrès. Vigot 1972
Pernet M. Gymnastique artistique et sportive... Dossier EPS 18, 1994
Pozzo T., Studeny C. Théorie et pratique des sports acrobatiques. Vigot 1987.

MOTS-CLÉS

Acrobatie, renversement, rotation, code, maîtrise du risque

UE	ADAPTATION DE L'ORGANISME EN MOUVEMENT	9 ECTS	1er semestre
Sous UE	Natation (TC 32.3 NAT)		
ZAPX3AB3	TD : 6h , TP : 20h	Enseignement en français	Travail personnel 129 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

JOFFROY Sandra
Email : sandra.joffroy@utoulouse.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Pratiquer - Observer - Décrire
Savoir mobiliser des connaissances techniques et technologiques pour pratiquer, observer sa pratiques et décrire les APSA

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Pratique :
-Natation course : épreuve du 200 m crawl
-Parcours aquatique
Théorie :
-Analyse de l'activité
-Règlementation FINA
-Les fonamentaix de la natation (respiration, équilibration et propulsion)

PRÉ-REQUIS

Savoir nager

SPÉCIFICITÉS

Enseignement pratique et théorique (TD) en présentiel
Sources documentaires sur MOODLE

COMPÉTENCES VISÉES

Pratiquer : vivre des expériences motrices aquatiques et maîtrisées (200 NL , parcours aquatique et 4N)
Observer : à partir d'indicateurs macroscopiques, repérer les niveaux de prestation et les principales fautes d'exécution (Cadre FINA)
Théorie : décrire et analyser avec le vocabulaire spécifique de la natation, décrire les comportements, comprendre certains paramètres de motricité aquatiques et faire émerger les principes d'efficacité sollicités en natation et remédiations.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Nager un crawl performant, 2015, D. Chollet, éd. Amphora
100 exercices et jeux sélectionnés à la natation, 2021, M. Martinez-Morenà, éd. Wanceulen

MOTS-CLÉS

natation, respiration, équilibration, propulsion

UE	APSA ET RAPPORTS AU CORPS	9 ECTS	1er semestre
Sous UE	Histoire et sociologie (TC 33.1)		
ZAPX3AC1	Cours : 32h , TD : 14h	Enseignement en français	Travail personnel 153 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

BRUNAUX Hélène
Email : helene.brunaux@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Savoir définir et distinguer les principaux concepts et les théories explicatives de l'histoire et de la sociologie (socialisation, incorporation, marqueur social...) sur le thème du cours. Saisir les évolutions sociales et culturelles des usages, représentations et rapports au corps. Savoir exercer son esprit critique pour être capable de déconstruire la naturalisation de certains processus sociaux.Savoir observer la construction sociales des sensations corporelles.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

En histoire : le processus français de démocratisation des cultures physiques, au retour de la Grande Guerre jusque dans la période de la Reconstruction : les orientations féminines avec ses modes et ses techniques, l'invention d'un engagement ; la popularisation des exercices physiques dans les campagnes et les espaces péri-urbains ; l'espace sportif français à l'heure de la mondialisation (1880 - 1960).
En sociologie : la construction des rapports aux corps que connaissent les individus au cours de leurs socialisations (processus, publics et inégalités, contextes) et dans les APSA. Comprendre comment se façonnent les rapports au corps des individus, notamment l'évolution des perceptions corporelles dans les APSA et le rôle des pairs dans les processus de contruction identitaire et corporelle.

PRÉ-REQUIS

Les cours d'histoire et de sociologie du tronc commun du L1 sont conseillés.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Dietschy P., Clastres P., *Sport, société et culture en France du XIXème siècle à nos jours* , Hachette, 2006.
Détrez C.,*La Construction sociale du co* rps, Seuil, 2002.

MOTS-CLÉS

Histoire contemporaine, gymnastiques, sports, santé ; socialisation, inégalités, carrières, construction identitaire, capital corporel.

UE	APSA ET RAPPORTS AU CORPS	9 ECTS	1er semestre
Sous UE	Activités Physiques Artistiques - Danse (TC 33.2 DANSE)		
ZAPX3AC2	TD : 6h , TP : 20h	Enseignement en français	Travail personnel 153 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

BRUNAUX Hélène
Email : helene.brunaux@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

S'engager dans un projet de création chorégraphique collective, afin d'expérimenter, d'observer et d'analyser le développement d'une motricité expressive au service d'une intention chorégraphique.Comprendre la danse de création dans ses fondements culturels et sociaux et perspectives d'évolution.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Mobiliser des connaissances relatives à l'exécution, la composition et à l'interprétation pour comprendre l'écriture motrice dans une démarche de création.
S'engager dans différents rôles (chorégraphe, danseur-interprète, spectateur) pour comprendre et participer au processus de construction collective.
Observer et interpréter des comportements moteurs dans leurs dimensions techniques et chorégraphiques.
Différencier des modalités de pratiques et des rapports au corps ; identifier les catégories d'expériences motrices vécues et les transformations individuelles et collectives.
Utiliser les outils numériques ; Identifier, sélectionner et analyser des ressources culturelles (vidéo, photos, textes...) pour leurs exploitations.
Communiquer et collaborer pour construire un projet chorégraphique collectif à présenter (oral ou écrit).

PRÉ-REQUIS

Non

COMPÉTENCES VISÉES

Analyser une situation relative à l'activité physique sportive et artistique
Exploitations de données à des fins d'analyse
S'informer et communiquer à l'oral et à l'écrit.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Perez T.,Thomas A., Danser les Arts, CRDP des Pays de la Loire, 2000.

MOTS-CLÉS

Danse, création, écriture motrice, imaginaires, perceptions, expériences, identités, engagement.

UE	OUTILS AU SERVICE DE L'INTERVENTION	3 ECTS	1er semestre
Sous UE	Activités Physiques de Développement Personnel (TC 34.1 APDP)		
ZAPX3AD1	TD : 6h , TP : 12h	Enseignement en français	Travail personnel 41 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

NOGUES Ludovic
Email : ludovic.nogues@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Proposer et animer une séance d'APDP : prendre en compte, guider, conseiller et intervenir sur autrui dans un objectif de santé et dans un environnement sécurisé.
Thématiques : S'échauffer ; Développer ou entretenir sa VMA ; Se tonifier ; S'étirer, Se détendre

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Compétences et connaissances fondamentales liées au développement et à l'entretien de soi via l'activité physique : anatomie fonctionnelle, fonctionnement des filières énergétiques, techniques de musculation, de développement de la VMA, de stretching, de relaxation.
Méthodologie de l'intervention (aspects pédagogiques et didactiques) en lien avec le stage de pré-professionnalisation.

PRÉ-REQUIS

aucun

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Delavier F. 2001. Guide des mouvements de musculation. Editions Vigot ; **Levasseur G., Pozzo F. 2010. Musculation avec et sans matériel ; Dossier EPS n°79 ; Geoffroy C. 2015. Guide pratique des étirements ; Edition Geoffroy ; 6ème édition ;**

MOTS-CLÉS

Observer / intervenir/ remédier / pédagogie / Sécurité

UE	OUTILS AU SERVICE DE L'INTERVENTION	3 ECTS	1er semestre
Sous UE	Recueil et analyse de données numériques (TC 34.2 num)		
ZAPX3AD2	TD : 16h	Enseignement en français	Travail personnel 41 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

FEZZANI Khaled
Email : khaled.fezzani@univ-tlse3.fr

UE	LANGUE (TC 35 ANG)	3 ECTS	1er semestre
ZESF3AEU	TD : 22h	Enseignement en français	Travail personnel 53 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

HANCOCK Emily
Email : emily.hancock@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

[u]Objectifs[/u] = communiquer en anglais
Niveau visé= B1+
Page Moodle https://moodle.univ-tlse3.fr/course/view.php?id=2887
Etre capable de s'exprimer à l'oral et à l'écrit, interaction sur des thèmes sportifs.
Savoir utiliser un vocabulaire spécifique et une grammaire appropriée (niveau B1/2) afin de communiquer dans des situations de la vie quotidienne.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Travail sur des thèmes sportifs et sociologiques :

- SPORT & MEDIAS
- PHENOMENES SPORTIFS/SPORTS EXTREMES

PRÉ-REQUIS

NIveau B1, CECRL

COMPÉTENCES VISÉES

Compétences travaillées=
• Expression orale et écrite
• Compréhension orale et écrite
• Interaction
• Transversale (communiquer autour des sujets sportifs d'actualité)

MOTS-CLÉS

sport & media sports phenomena extreme sports

UE	ENGAGEMENT SOCIAL ET CITOYEN	3 ECTS	1er semestre
Sous UE	engagement social et citoyen : préparation (TC 36.1 esc)		
ZAPX3AF1	Cours : 4h	Enseignement en français	Travail personnel 71 h

[Retour liste des UE]

UE	ENGAGEMENT SOCIAL ET CITOYEN	3 ECTS	1er semestre
Sous UE	Engagement social et citoyen : mise en oeuvre (TC 36.1 esc)		
ZAPX3AF2	Projet : 50h	Enseignement en français	Travail personnel 71 h

[Retour liste des UE]

UE	INTELLIGENCE ÉCONOMIQUE ET NOUVEAUX RISQUES (TC 36.2)	3 ECTS	1er semestre
ZESF3AGU	Cours : 20h	Enseignement en français	Travail personnel 55 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

JOFFROY Sandra
Email : sandra.joffroy@utoulouse.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

L'objectif est de sensibiliser et former les étudiants aux questions de citoyenneté, d'intelligence économique et de sécurité globale "L'intelligence économique consiste en la maîtrise et la protection de l'information stratégique pour tout acteur économique".
Cet enseignement vise à donner aux étudiants des bases de raisonnement leur permettant, dans leur activité future de citoyens et de professionnels, d'interpréter les évolutions d'un environnement mondial changeant pour agir de façon responsable et lucide. « Une sensibilisation à la résilience peut s'avérer utile pour les étudiants, dans le cadre de leur stage, au cours d'entretien de recrutement, lors des formations par apprentissage ou en mission en entreprise au cours d'un doctorat » ; MESR.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

-Le sport et la défense
-Le lien Armée-Nation
-La cybersécurité
-Risques et menaces
-Culture de la défense
-Enjeux géostratégiques
-Sensibilisation en Intelligence Economique

PRÉ-REQUIS

Intérêt à des sujets d'actualité
Ouverture UE citoyenneté

SPÉCIFICITÉS

Enseignement en présentiel, documents supports de cours sur MOODLE

COMPÉTENCES VISÉES

Cet enseignement vise à donner aux étudiants des bases de raisonnement leur permettant, dans leur activité future de citoyens et de professionnels, d'interpréter les évolutions d'un environnement mondial changeant pour agir de façon responsable et lucide.
« Une sensibilisation à la résilience peut s'avérer utile pour les étudiants, dans le cadre de leur stage, au cours d'entretien de recrutement, lors des formations par apprentissage ou en mission en entreprise au cours d'un doctorat » ; MESR, 2011

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

DELBECQUE (E.), FAYOL (J-R.), 2012, Intelligence économique, Vuibert.
VOLKOFF (V.), 1999, Petite histoire de la désinformation. Du cheval de Troie à Internet, Éd. Rocher.
DEBLIQUY (J-Y.), 2014, Chercher n'est pas trouver, Edipro.

MOTS-CLÉS

intelligence économique, risques, géopolitique, enjeux, défense, sport, Nation, crise

UE	SAUVETAGE ET SÉCURITÉ AQUATIQUE (TC 36.3)	3 ECTS	1er semestre
ZESF3AHU	Cours : 20h	Enseignement en français	Travail personnel 55 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

JOFFROY Sandra
Email : sandra.joffroy@utoulouse.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Cette UE intitulée : "Sécurité et sauvetage aquatique" a pour objectif l'acquisition de connaissances et de compétences en matière :
- de sécurité d'un lieu de pratique, de la responsabilité de l'encadrement (milieu scolaire, sportif...) et de la réglementation correspondante.
- Cette UE a également pour objectif pour les étudiants inscrits au supplément au diplôme du Titre de MNS (Licence 3 ES AAMNS* de pouvoir s'intégrer au milieu professionnel et de mettre en œuvre les moyens techniques pour le maintien de l'hygiène et de la sécurité d'un milieu de pratique (réglementation, hydraulicité, responsabilité(s)).

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

-24 h TD intégrant des connaissances sur la règlementation des milieux de baignade (milieu scolaire, sportif, touristique, pratique libre d'accès payant etc...).
*-Pour les étudiants inscrits pour le supplément au diplôme du titre de MNS en L3 AAMNS :
-24h CM (réglementation en milieu scolaire, sportif, responsabilités et rôles du MNS (autoentrepreneur, salarié dans une collectivité territoriale..)
et -12h TP : stage professionnel en milieu ouvert (lac, océan) sur les techniques opérationnelles de sauvetage aquatique (utilisation de matériels spécifiques avec des professionnels de la sécurité et du sauvetage aquatique : sécurité civile, gendarmerie - CRS....)

PRÉ-REQUIS

UE citoyenneté.
Ouverture disciplinaire et intérêtdans le cadre professionnel (Prof d'EPS, éducateur sportif, MNS..)

SPÉCIFICITÉS

Enseignement en présentiel, documents supports de cours sur MOODLE

COMPÉTENCES VISÉES

- **Se perfectionner en sauvetage aquatique :** perfectionnement de ses connaissances pour inciter à se spécialiser dans un domaine.
- **S'informer sur les nouvelles réglementations :** se tenir au courant des évolutions législatives et réglementaires en matière de sécurité et de sauvetage.
- Prérogative obligatoire UE SSMA (titre de MNS)

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Belhache C. (2010). Le droit des baignades, traité pratique ; éd. Berger-Levrault.
Jullien G. (2012). Org. et sécurité de la baignade en France ; éd. Vagnon.
Lebihan JP (2014). Sécurité des piscines publiques ; éd. Juris-Associations.

MOTS-CLÉS

sauvetage aquatique, sécurité, règlementation, encadrement, responsabilité(s), MNS

UE	APPROCHE INTÉGRÉE DE L'ENTRAÎNEMENT EN VITESSE	9 ECTS	2nd semestre
Sous UE	Sciences expérimentales : adaptations conduisant à une amélioration de la vitesse (ES 41.1)		
ZESX4AA1	Cours : 12h , TD : 8h	Enseignement en français	Travail personnel 161 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

BONNET-LEBRUN Aurore
Email : aurore.bonnet-lebrun@univ-tlse3.fr

CREMOUX Sylvain
Email : sylvain.cremoux@univ-tlse3.fr

UE	APPROCHE INTÉGRÉE DE L'ENTRAÎNEMENT EN VITESSE	9 ECTS	2nd semestre
Sous UE	Méthodologie de l'entraînement (vitesse) (ES 41.2)		
ZESX4AA2	Cours : 8h , TD : 12h	Enseignement en français	Travail personnel 161 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

BELMAS Gaël
Email : gael.belmas@univ-tlse3.fr

CREMOUX Sylvain
Email : sylvain.cremoux@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Entrainement en vue d'une performance en compétition
Analyse d'une situation relative à l'activité physique/ou et sportive
Connaissance des fondamentaux transversaux de la méthodologie de l'entraînement et des notions d'adaptation neuro-biomécanique et physiologique à l'entraînement.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

La méthodologie de l'entraînement couvre l'ensemble des grandes thématiques nécessaires à l'intervention dans le domaine de l'entraînement sportif. En effet, elle allie à la fois le testing de terrain à l'aide d'outils technologiques, à l'exploitation des résultats, jusqu'à la conception et l'opérationnalisation d'une planification en vue d'optimiser la performance. L'enjeu est de connaître les approches ainsi que de maîtriser les processus de chacune de ces grandes thématiques :

- Tests de terrain (tests de départ et mise en action, test de réaction, courses de sprint sur différentes distances, tests de répétition de sprints...)
- Outils technologiques et exploitation des données (cellules de chronométrage automatique, centrale de contrôle des faux départs, analyse optique des appuis de course, chronométrage manuel...)
- Modèles et approches de planification, périodisation et programmation
- Optimisation de performance
- Pratique et sécurité

PRÉ-REQUIS

UE portant sur l'adaptation de l'organisme en mouvement (S1 à S3) - APDP L1 - Découverte du milieu professionnel

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

AUBERT F., BLANCON T., *Préparation physique,* EPS, 2014.
BROUSSAL-DERVAL A, BOLLIET O., *Les tests de terrain,* 4Trainer, 2012.
COMETTI G., *L'entraînement de la Vitesse,* Chiron, 2012.

MOTS-CLÉS

Tests de terrain, Planification, Programmation, Outils technologiques, Quantification, Exploitation des données.

UE	APPROCHE INTÉGRÉE DE L'ENTRAÎNEMENT EN VITESSE	9 ECTS	2nd semestre
Sous UE	Préparation physique : vitesse (ES 41.3)		
ZESX4AA3	Cours : 8h , TD : 4h , TP : 12h	Enseignement en français	Travail personnel 161 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

BELMAS Gaël
Email : gael.belmas@univ-tlse3.fr

CREMOUX Sylvain
Email : sylvain.cremoux@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Encadrement d'une séance collective d'activité physique et/ou sportive pour tout public
Analyse d'une situation relative à l'activité physique/ou et sportive
Préparation physique : développement des capacités physiques générales et spécifiques
Connaissance des fondamentaux transversaux de la préparation physique et des notions d'adaptation neuro-biomécanique et physiologique à l'entraînement.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

La qualité physique de vitesse représente un facteur incontournable de production de performance dans diverses disciplines sportives. L'enjeu est d'en maîtriser les fondamentaux et les processus pour enrichir ses propositions et interventions en tant que futur professionnel :

- Paramétrage de charge : distances, intensité, % Vmax, récupération, volume...
- Sélection des exercices de vitesse, vélocité, vivacité, répétition de sprints
- Pratique, prérequis et sécurité
- Transfert vers l'APS
- Monitoring et quantification de charge : intensités de vitesse, paramètres de vélocité, contextes de vivacité ...

PRÉ-REQUIS

UE portant sur l'adaptation de l'organisme en mouvement (S1 à S3) - APDP L1 - Découverte du milieu professionnel

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

AUBERT F., *Préparation physique,* EPS, 2014.
BROUSSAL-DERVAL A, BOLLIET O., *Les tests de terrain,* 4Trainer, 2012.
COMETTI G., *L'entraînement de la Vitesse,* Chiron, 2012.

MOTS-CLÉS

Préparation physique, Paramétrage de charge, Sélection des exercices, Quantification, Monitoring.

UE	APPROCHE INTÉGRÉE DE L'ENTRAÎNEMENT EN ENDURANCE	9 ECTS	2nd semestre
Sous UE	Sciences expérimentales : adaptations conduisant à une amélioration de l'endurance (ES 42.1)		
ZESX4AB1	Cours : 12h , TD : 8h	Enseignement en français	Travail personnel 157 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

CREMOUX Sylvain
Email : sylvain.cremoux@univ-tlse3.fr

GRANIER Pascale
Email : pascale.granier@univ-tlse3.fr

UE	APPROCHE INTÉGRÉE DE L'ENTRAÎNEMENT EN ENDURANCE	9 ECTS	2nd semestre
Sous UE	Méthodologie de l'entraînement (endurance) (ES 42.2.1)		
ZESX4AB2	Cours : 8h , TD : 12h , TP DE : 4h	Enseignement en français	Travail personnel 157 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

BELMAS Gaël
Email : gael.belmas@univ-tlse3.fr

LAURENS Claire
Email : claire.laurens@inserm.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Entrainement en vue d'une performance en compétition
Analyse d'une situation relative à l'activité physique/ou et sportive
Connaissance des fondamentaux transversaux de la méthodologie de l'entraînement et des notions d'adaptation physiologique à l'entraînement.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

La méthodologie de l'entraînement couvre l'ensemble des grandes thématiques nécessaires à l'intervention dans le domaine de l'entraînement sportif. En effet, elle allie à la fois les protocoles de laboratoire et le testing de terrain à l'aide d'outils technologiques, à l'exploitation des résultats, jusqu'à la conception et l'opérationnalisation d'une planification en vue d'optimiser la performance. L'enjeu est de connaître les approches ainsi que de maîtriser les processus de chacune de ces grandes thématiques.

- Tests de laboratoire (TPDE : VO2max sur ergocycle, mesure directe et indirecte), tests de terrain
- Évaluation du VO2max, des seuils ventilatoires et lactique. Outils technologiques et exploitation des données (cardio-fréquencemètre, séquenceur, odomètre, chronométrage manuel...)
- Modèles et approches de planification, périodisation et programmation
- Optimisation de performance
- Pratique et sécurité

PRÉ-REQUIS

UE portant sur l'adaptation de l'organisme en mouvement (S1 à S3) - APDP L1 - Découverte du milieu professionnel

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

BILLAT V., *Physiologie et méthodologie de l'entraînement,* De Boeck, 2017.
BROUSSAL-DERVAL A, BOLLIET O., *Les tests de terrain,* 4Trainer, 2012.
DOUTRELOUX J.-P., *Physiologie et biologie du sport* , Vigot, 2013.

MOTS-CLÉS

Tests de terrain, Planification, Programmation, Outils technologiques, Quantification, Exploitation des données.

UE	APPROCHE INTÉGRÉE DE L'ENTRAÎNEMENT EN ENDURANCE	9 ECTS	2nd semestre
Sous UE	Préparation physique : endurance (ES 42.3)		
ZESX4AB4	Cours : 8h , TD : 4h , TP : 12h	Enseignement en français	Travail personnel 157 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

BELMAS Gaël
Email : gael.belmas@univ-tlse3.fr

CREMOUX Sylvain
Email : sylvain.cremoux@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Encadrement d'une séance collective d'activité physique et/ou sportive pour tout public
Analyse d'une situation relative à l'activité physique/ou et sportive
Préparation physique : développement des capacités physiques générales et spécifiques
Connaissance des fondamentaux transversaux de la préparation physique et des notions d'adaptation physiologique à l'entraînement.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

La qualité physique d'endurance représente un facteur incontournable de production de performance dans diverses disciplines sportives. L'enjeu est d'en maîtriser les fondamentaux et les processus pour enrichir ses propositions et interventions en tant que futur professionnel.

- Paramétrage de charge : distance, intensité, contre-effort, récupération, volume, fréquence cardiaque...
- Sélection des exercices et des tests de VMA pour le suivi de la performance (infra, maximale et supra maximale)
- Pratique, prérequis et sécurité
- Transfert vers l'APS
- Monitoring et quantification de charge : % VMA, % FCmax, seuils, allures, distances, intermittence...

PRÉ-REQUIS

UE portant sur l'adaptation de l'organisme en mouvement (S1 à S3) - APDP L1 - Découverte du milieu professionnel

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

AUBERT F., BLANCON, *Préparation physique,* EPS, 2014.
BROUSSAL-DERVAL A, BOLLIET O., *Les tests de terrain,* 4Trainer, 2012.
DUFOUR M., *La gazelle et l'athlète : l'endurance,* Volodalen, 2009.

MOTS-CLÉS

Préparation physique, Paramétrage de charge, Sélection des exercices, Quantification, Monitoring.

UE	OUTILS DE QUANTIFICATION DE LA PERFORMANCE	3 ECTS	2nd semestre
Sous UE	Outils de quantification de la perf (ES 43.1)		
ZESX4AC1	TP : 12h	Enseignement en français	Travail personnel 51 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

CREMOUX Sylvain
Email : sylvain.cremoux@univ-tlse3.fr

UE	OUTILS DE QUANTIFICATION DE LA PERFORMANCE	3 ECTS	2nd semestre
Sous UE	Anglais (ES 43.2)		
ZESX4AC2	TD : 12h	Enseignement en français	Travail personnel 51 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

KYRYLYSZYN Sébastien
Email : sebastien.kyrylyszyn1@utoulouse.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

[u]Objectifs[/u] : 1) être capable de faire le compte rendu d'un test ou d'une expérience (**écrit et/ou oral)**
2) pouvoir présenter les résultats de test/expérience auprès d'un public

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Articles de la littérature scientifique (publications, schémas, données chiffrées)/ outils d'analyse vidéo type Kinovea
https ://www.kinovea.org/

PRÉ-REQUIS

Niveau B1

COMPÉTENCES VISÉES

1) Savoir commenter des données chiffrées (type graphique en anglais)
2) Savoir présenter les résultats de test /d'expérience

MOTS-CLÉS

scientific experiement, data, chart, graph

UE	PREPROFESSIONNALISATION FORCE HALTERO-PHILIE MUSCULATION	9 ECTS	2nd semestre
Sous UE	Spécialité sportive : force haltérophilie musculation (ES 45.2)		
ZESF4AG1	TP : 18h	Enseignement en français	Travail personnel 177 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

BELMAS Gaël
Email : gael.belmas@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Analyse d'une situation relative à l'activité physique/ou et sportive ;
Construction de projets ou programmes visant la transformation d'une situation relative à l'activité physique et/ou sportive ;
Encadrement d'une séance collective d'activité physique et/ou sportive pour tout public ;
Expression et communication écrites et orales ;
Entrainement en vue d'une performance en compétition ;
Préparation physique : développement des capacités physiques générales et spécifiques.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

L'étudiant choisit une seule et même **spécialité sportive** pour les 4 semestres (S3, S4, S5, S6) et la pratique compétitive de l'étudiant en milieu associatif (« pratique de club ») est prise en compte et évaluée.

- Modélisation de l'APS et facteurs de performance : techniques, tactiques, stratégiques, physiques, psychologiques
- Pour des sportifs « débutants » en phase d'initiation et des sportifs « confirmés » en phase de perfectionnement : définition d'objectifs d'apprentissage, principes de construction et d'animation d'un échauffement, d'un exercice et d'une séance, principes de construction d'un projet d'entrainement, programmation et planification d'un cycle, gestion d'un sportif ou groupe de sportifs en compétition
- Accompagnement technologique et scientifique de la performance

PRÉ-REQUIS

Pratique licenciée de niveau régional dans la spécialité sportive

MOTS-CLÉS

Spécialité sportive, Performance, Technique, Exercice, Séance, Cycle

UE	PREPROFESSIONNALISATION FORCE HALTERO-PHILIE MUSCULATION	9 ECTS	2nd semestre
Sous UE	stage en force haltérophlie musculation (ES 45.3)		
ZESF4AG3	Stage : 0,5 mois minimum	Enseignement en français	Travail personnel 177 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

BELMAS Gaël
Email : gael.belmas@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Expression et communication écrites et orales
Positionnement vis-à-vis d'un champ professionnel
Action en responsabilité au sein d'une organisation professionnelle
Entrainement en vue d'une performance en compétition
Préparation physique : développement des capacités physiques générales et spécifiques

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Stage (75h)

- Intervention auprès de sportifs « débutants » (initiation) et de sportifs « confirmés » (perfectionnement) à l'entrainement et en compétition dans la spécialité sportive : définition d'objectifs d'apprentissage ; conception de procédures d'évaluation ; construction et animation d'un échauffement, d'un exercice et d'une séance ; construction d'un projet d'entrainement ; programmation et planification d'un cycle ; gestion d'un sportif ou groupe de sportifs en compétition
- Accompagnement technologique et scientifique de la performance
- Participation au fonctionnement de la structure : coordination d'une équipe bénévole et professionnelle, actions de communication, représentation de la structure auprès des partenaires, maintenance technique, gestion du matériel et des équipements, utilisation d'un budget pour des actions ciblées

PRÉ-REQUIS

Aucun

MOTS-CLÉS

Stage, Spécialité sportive, Intervention, Performance, Technique, Planification - Programmation, Exercice, Séance, Cycle

UE	PREPROFESSIONNALISATION FORCE HALTEROPHILIE MUSCULATION	9 ECTS	2nd semestre
Sous UE	Conférences (ES 45.1)		
ZESX4AE1	Cours : 6h	Enseignement en français	Travail personnel 177 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

BELMAS Gaël
Email : gael.belmas@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Connaissances sur le sport de haute performance - sport de haut niveau - sport professionnel

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

1 à 2 conférence(s) de 2-3h par semestre avec des scientifiques - professionnels sur la thématique de la haute performance (entrainement, planification - programmation, technique, préparation physique, préparation mentale, accompagnement technologique et scientifique de la performance)

MOTS-CLÉS

Performance, Entrainement, Technique, Préparation physique, Préparation mentale, Accompagnement technologique et scientifique de la performance

UE	PREPROFESSIONNALISATION FORCE HALTERO-PHILIE MUSCULATION	9 ECTS	2nd semestre
Sous UE	Préparation du stage (ES 45.2)		
ZESX4AE2	Cours : 12h , TP : 6h	Enseignement en français	Travail personnel 177 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

BELMAS Gaël
Email : gael.belmas@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Expression et communication écrites et orales
Positionnement vis-à-vis d'un champ professionnel
Action en responsabilité au sein d'une organisation professionnelle
Entrainement en vue d'une performance en compétition
Préparation physique : développement des capacités physiques générales et spécifiques

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

- Cadrage et suivi de stage, gestion administrative des conventions
- Le métier d'éducateur sportif (réglementation, rémunération)
- Modélisation de l'APS et facteurs de performance - niveau 2
- Programmation et planification - niveau 2 : principes de périodisation, périodisation linéaire, périodisation en pyramide inversée
- Organisation du sport en France - niveau 2 : le sport de haut niveau et le sport professionnel

PRÉ-REQUIS

UE 31.4.2 Préparation et accompagnement du stage

MOTS-CLÉS

Stage, Spécialité sportive, Intervention, Performance, Technique, Planification - Programmation, Exercice, Séance, Cycle

UE	PREPROFESSIONNALISATION FORCE HALTERO-PHILIE MUSCULATION	9 ECTS	2nd semestre
Sous UE	Accompagnement du stage (ES 45.2)		
ZESX4AE3	TP : 6h	Enseignement en français	Travail personnel 177 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

BELMAS Gaël
Email : gael.belmas@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Expression et communication écrites et orales
Positionnement vis-à-vis d'un champ professionnel
Action en responsabilité au sein d'une organisation professionnelle
Entrainement en vue d'une performance en compétition
Préparation physique : développement des capacités physiques générales et spécifiques

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

— Cadrage et suivi de stage, gestion administrative des conventions

PRÉ-REQUIS

UE 31.4.2 Préparation et accompagnement du stage

MOTS-CLÉS

Stage, Spécialité sportive, Intervention, Performance, Technique, Planification - Programmation, Exercice, Séance, Cycle

GLOSSAIRE

TERMES GÉNÉRAUX

SYLLABUS

Dans l'enseignement supérieur, un syllabus est la présentation générale d'un cours ou d'une formation. Il inclut : objectifs, programme de formation, description des UE, prérequis, modalités d'évaluation, informations pratiques, etc.

DÉPARTEMENT

Les départements d'enseignement sont des structures d'animation pédagogique internes aux composantes (ou facultés) qui regroupent les enseignantes et enseignants intervenant dans une ou plusieurs mentions.

UE : UNITÉ D'ENSEIGNEMENT

Un semestre est découpé en unités d'enseignement qui peuvent être obligatoires, à choix ou facultatives. Une UE représente un ensemble cohérent d'enseignements auquel sont associés des ECTS.

UE OBLIGATOIRE / UE FACULTATIVE

L'UE obligatoire fait référence à un enseignement qui doit être validé dans le cadre du contrat pédagogique. L'UE facultative vient en supplément des 60 ECTS de l'année. Elle est valorisée dans le supplément au diplôme. L'accumulation de crédits affectés à des UE facultatives ne contribue pas à la validation de semestres ni à la délivrance d'un diplôme.

ECTS : EUROPEAN CREDITS TRANSFER SYSTEM

Les ECTS constituent l'unité de mesure commune des formations universitaires de licence et de master dans l'espace européen. Chaque UE obtenue est ainsi affectée d'un certain nombre d'ECTS (en général 30 par semestre d'enseignement, 60 par an). Le nombre d'ECTS varie en fonction de la charge globale de travail (CM, TD, TP, etc.) y compris le travail personnel. Le système des ECTS vise à faciliter la mobilité et la reconnaissance des diplômes en Europe.

TERMES ASSOCIÉS AUX DIPLOMES

Les diplômes sont déclinés en domaines, mentions et parcours.

DOMAINE

Le domaine correspond à un ensemble de formations relevant d'un champ disciplinaire ou professionnel commun. La plupart des formations de l'UT3 relèvent du domaine « Sciences, Technologies, Santé ».

MENTION

La mention correspond à un champ disciplinaire. Il s'agit du niveau principal de référence pour la définition des diplômes nationaux. La mention comprend, en général, plusieurs parcours.

PARCOURS

Le parcours constitue une spécialisation particulière d'un champ disciplinaire choisie par l'étudiant·e au cours de son cursus.

LICENCE CLASSIQUE

La licence classique est structurée en six semestres et permet de valider 180 crédits ECTS. Les UE peuvent être obligatoires, à choix ou facultatives. Le nombre d'ECTS d'une UE est fixé sur la base de 30 ECTS pour l'ensemble des UE obligatoires et à choix d'un semestre.

LICENCE FLEXIBLE

À la rentrée 2022, l'université Toulouse III - Paul Sabatier met en place une licence flexible. Le principe est d'offrir une progression "à la carte" grâce au choix d'unités d'enseignement (UE). Il s'agit donc d'un parcours de formation personnalisable et flexible dans la durée. La progression de l'étudiant·e dépend de son niveau de départ et de son rythme personnel. L'inscription à une UE ne peut être faite qu'à condition d'avoir validé les UE pré-requises. Le choix de l'itinéraire de la licence flexible se fait en concertation étroite avec une direction des études (DE) et dépend de la formation antérieure, des orientations scientifiques et du projet professionnel de l'étudiant·e. L'obtention du diplôme est soumise à la validation de 180 crédits ECTS.

DIRECTION DES ÉTUDES ET ENSEIGNANT·E RÉFÉRENT·E

La direction des études (DE) est constituée d'enseignantes et d'enseignants référents, d'une directrice ou d'un directeur des études et d'un secrétariat pédagogique. Elle organise le projet de formation de l'étudiant·e en proposant une individualisation de son parcours pouvant conduire à des aménagements. Elle est le lien entre l'étudiant·e, l'équipe pédagogique et l'administration.

TERMES ASSOCIÉS AUX ENSEIGNEMENTS

CM : COURS MAGISTRAL(AUX)

Cours dispensé en général devant un grand nombre d'étudiantes et d'étudiants (par exemple, une promotion entière), dans de grandes salles ou des amphithéâtres. Ce qui caractérise également le cours magistral est qu'il est le fait d'une enseignante ou d'un enseignant qui en définit les structures et les modalités. Même si ses contenus font l'objet de concertations avec l'équipe pédagogique, chaque cours magistral porte donc la marque de la personne qui le crée et le dispense.

TD : TRAVAUX DIRIGÉS

Ce sont des séances de travail en groupes restreints (de 25 à 40 étudiantes et étudiants selon les composantes), animées par des enseignantes et enseignants. Les TD illustrent les cours magistraux et permettent d'approfondir les éléments apportés par ces derniers.

TP : TRAVAUX PRATIQUES

Méthode d'enseignement permettant de mettre en pratique les connaissances théoriques acquises durant les CM et les TD. Généralement, cette mise en pratique se réalise au travers d'expérimentations et les groupes de TP sont constitués de 16 à 20 étudiantes et étudiants. Certains travaux pratiques peuvent être partiellement encadrés ou peuvent ne pas être encadrés du tout. A contrario, certains TP, du fait de leur dangerosité, sont très encadrés (jusqu'à une enseignante ou un enseignant pour quatre étudiantes et étudiants).

PROJET OU BUREAU D'ÉTUDE

Le projet est une mise en pratique en autonomie ou en semi-autonomie des connaissances acquises. Il permet de vérifier l'acquisition de compétences.

TERRAIN

Le terrain est une mise en pratique encadrée des connaissances acquises en dehors de l'université.

STAGE

Le stage est une mise en pratique encadrée des connaissances acquises dans une entreprise ou un laboratoire de recherche. Il fait l'objet d'une législation très précise impliquant, en particulier, la nécessité d'une convention pour chaque stagiaire entre la structure d'accueil et l'université.

SESSIONS D'ÉVALUATION

Il existe deux sessions d'évaluation : la session initiale et la seconde session (anciennement appelée "session de rattrapage", constituant une seconde chance). La session initiale peut être constituée d'examens partiels et terminaux ou de l'ensemble des épreuves de contrôle continu et d'un examen terminal. Les modalités de la seconde session peuvent être légèrement différentes selon les formations.

SILLON

Un sillon est un bloc de trois créneaux de deux heures d'enseignement. Chaque UE est généralement affectée à un sillon. Sauf cas particuliers, les UE positionnées dans un même sillon ont donc des emplois du temps incompatibles.


Université
de Toulouse