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

L3 STAPS Entraînement sportif parcours Force haltérophilie musculation

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

2026 / 2027

20 NOVEMBRE 2026

SOMMAIRE

SCHÉMA MENTION 3
SCHÉMA ARTICULATION LICENCE MASTER 4
PRÉSENTATION 5
PRÉSENTATION DE L'ANNÉE DE L3 STAPS Entraînement sportif parcours Force haltérophilie musculation 5
RUBRIQUE CONTACTS 6
CONTACTS PARCOURS 6
CONTACTS MENTION 6
Tableau Synthétique des UE de la formation 7
LISTE DES UE 11
GLOSSAIRE 45
TERMES GÉNÉRAUX 45
TERMES ASSOCIÉS AUX DIPLOMES 45
TERMES ASSOCIÉS AUX ENSEIGNEMENTS 46

SCHÉMA MENTION

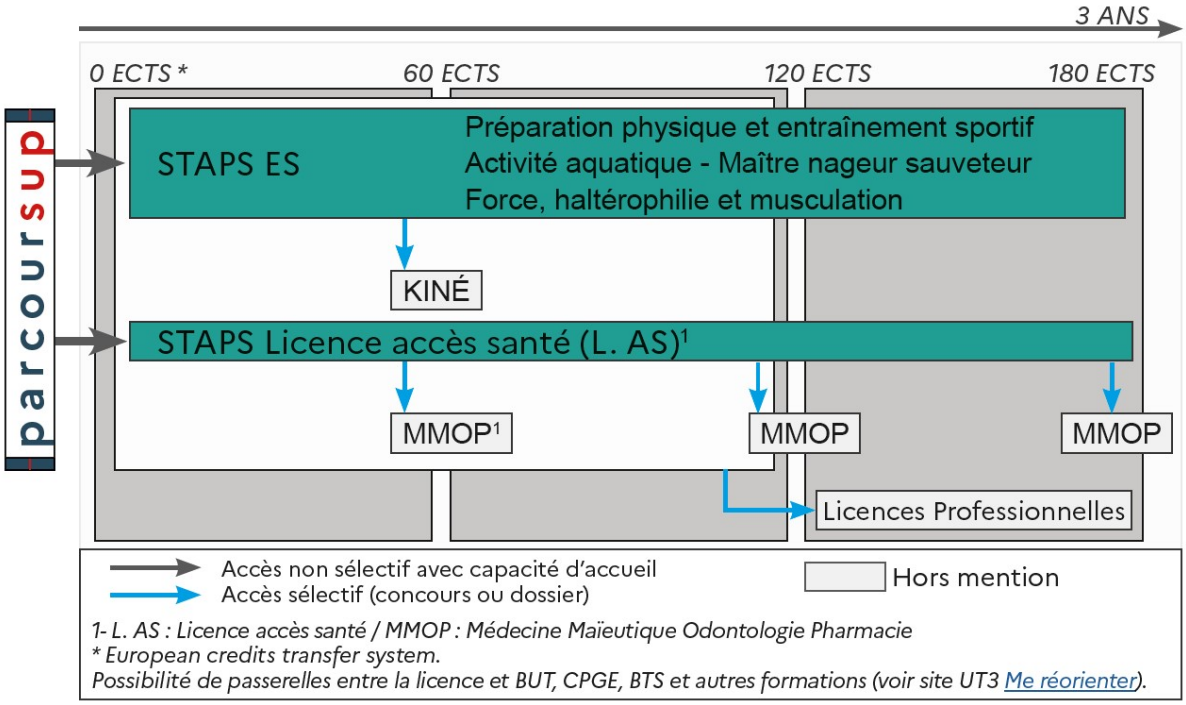
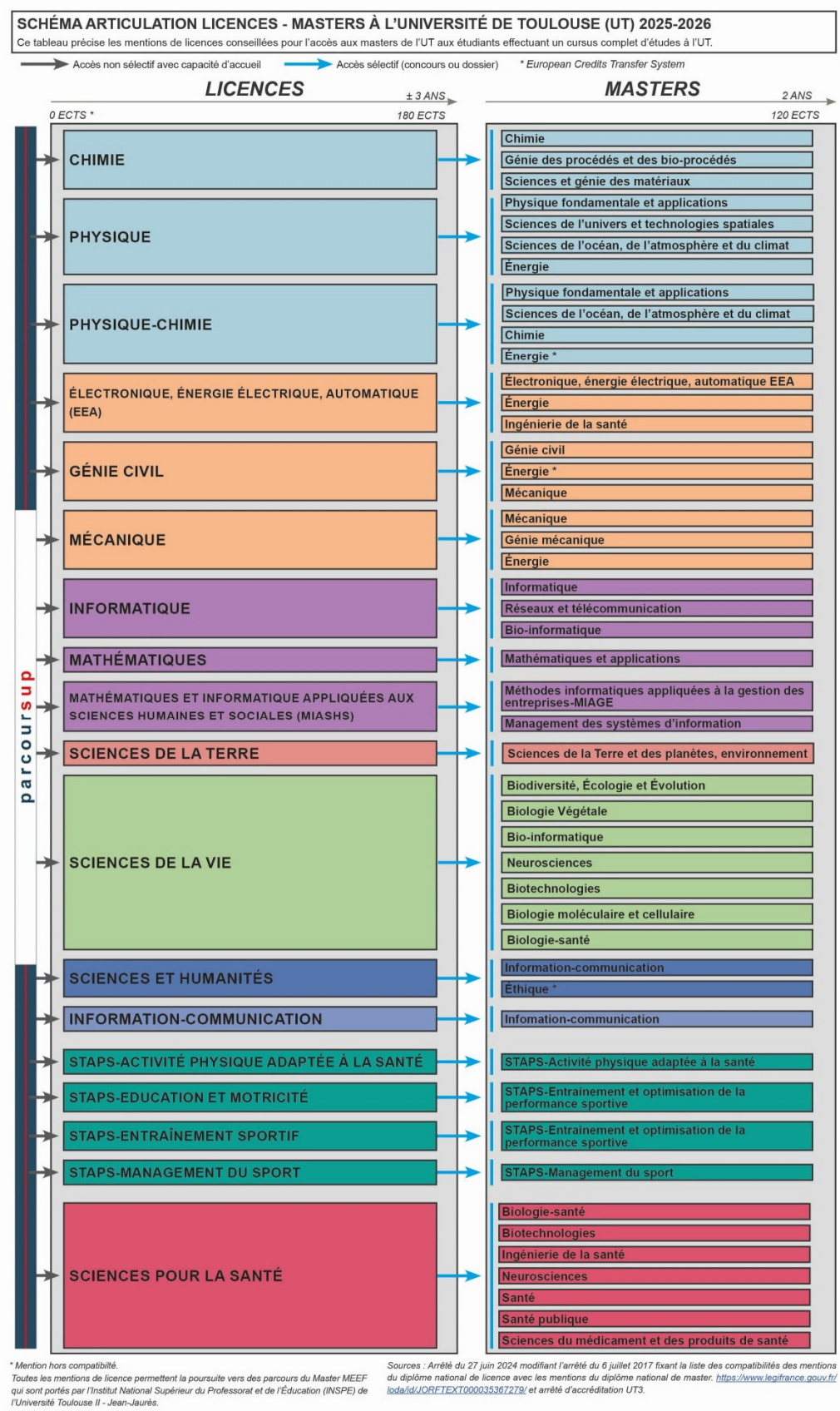


SCHÉMA ARTICULATION LICENCE MASTER



PRÉSENTATION DE L'ANNÉE DE L3 STAPS ENTRAÎNEMENT SPORTIF PARCOURS FORCE HALTÉROPHILIE MUSCULATION

RUBRIQUE CONTACTS

CONTACTS PARCOURS

RESPONSABLE L3 STAPS ENTRAÎNEMENT SPORTIF PARCOURS FORCE HALTÉROPHILIE MUSCULATION

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

SECRÉTAIRE PÉDAGOGIQUE

BELLEGUEULLE Lucas
Email : lucas.bellegueulle@univ-tlse3.fr

MAUREL Margaux
Email : margaux.maurel@univ-tlse3.fr

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

page	Code	Intitulé UE	semestre*	ECTS	Obligatoire Facultatif	Cours	TD	TP	TP DE	Projet	Stage*
Premier semestre											
	ZESF5AAU	APPROCHE INTÉGRÉE DE L'ENTRAÎNEMENT EN FORCE ET EN PUISSANCE	I	6	O						
14	ZESX5AA1	Sciences expérimentales : adaptations conduisant à une amélioration de la force (51.1 sciences expé force)				12	8		6		
15	ZESX5AA2	Méthodologie de l'entraînement (force) (51.2 Methodo entr force)				8	12		4		
16	ZESX5AA3	Préparation physique : force et puissance (51.3 PP force puissance)				8	4	12			
	ZESF5ABU	PLASTICITÉ ET ADAPTATIONS PERCEPTIVO-MOTRICES	I	6	O						
17	ZESX5AB1	Adaptations plasticité perceptivo-motrice et apprentissage (52.1 adapt perceptivomot)				12	8				
18	ZESX5AB2	Motricité sportive et athlétique (52.1 motricite sportive)				6		20			
	ZESF5ACU	CULTURE HISTORIQUE ET JURIDIQUE DE L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF	I	6	O						
19	ZESX5AC1	Histoire de la performance (53.1 Histoire perf)				12	8				
20	ZESX5AC2	Enjeux institutionnels et juridiques de l'organisation du sport en France (53.2 orga sport)				12	8				
	ZESF5AFU	METHODOLOGIE DE LA RECHERCHE ET PROJET	I	6	O						
21	ZESX5AD1	Méthodologie de la recherche (ES 54.1)				10		12			
23	ZESX5AF2	Projet tuteuré : enseignements (ES 54.2)				4	4	8			
24	ZESX5AF3	Projet tuteuré : mise en oeuvre (ES 54.2)								25	
22	ZESX5AD4	Anglais (ES 54.3)					12				
	ZESF5AIU	PREPROFESSIONNALISATION FORCE HALTEROPHILIE MUSCULATION	I	6	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*
27	ZESX5AG1	Conférences (ES 55.1)				6					
25	ZESF5AI1	Spécialité sportive : force haltérophilie musculation (ES 55.1)						18			
28	ZESX5AG2	Préparation du stage (ES 55.2)				18		6			
29	ZESX5AG9	Accompagnement du stage (ES 55.2)						6			
26	ZESF5AI3	stage en force haltérophlie musculation (ES 55.3)									0,5
Second semestre											
	ZESF6AAU	APPROCHE GLOBALE DE LA PERFORMANCE	II	6	O						
30	ZESX6AA1	Déterminants neuromusculaires de la performance motrice (ES 61.1)				12	8				
31	ZESX6AA2	Approche intégrée de l'entrainement (ES 61.2)				8	4	12			
32	ZESX6AA3	Préparation physique : prévention, réathlétisation (ES 61.3)				8	4	12			
	ZESF6ABU	FONCTIONNEMENT PSYCHOLOGIQUE ET SOCIAL DE L'ATHLÈTE	II	6	O						
33	ZESX6AB1	Préparation mentale pour la performance (ES 62.1)				12	8				
34	ZESX6AB2	Approche sociologique de l'entraînement sportif (ES 62.2)				12	4				
35	ZESX6AB3	Prévention des conduites dopantes ou à risques et des violences (ES 62.3)				12	6				
	ZESF6AEU	PROJET TUTEURE	II	6	O						
37	ZESX6AE1	Projet tuteuré : enseignements (ES 63.1)				4	4	8			
38	ZESX6AE2	Projet tuteuré : mise en oeuvre (ES 63.2)								25	
36	ZESX6AC3	Anglais (ES 63.3)					12				
Choisir 1 UE parmi les 2 UE suivantes :											
39	ZESF6AGU	HANDISPORT (ES 64)	II	3	O	8		18			
40	ZESF6AHU	MOTRICITÉ SPORTIVE ET ATHLÉTIQUE (ES 64)	II	3	O	8		18			
	ZESF6AKU	PREPROFESSIONNALISATION FORCE HALTEROPHILIE MUSCULATION	II	9	O						
41	ZESF6AK1	Spécialité sportive : force haltérophilie musculation (ES 65.1)						18			

* **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*
43	ZESX6AI1	Préparation du stage (ES 65.1)				20		6			
44	ZESX6AI9	Accompagnement du stage (ES 65.2)						6			
42	ZESF6AK3	stage en force haltérophlie musculation (ES 65.3)									0,5

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

LISTE DES UE

UE	STAGE FACULTATIF 5 (56 stage facultatif)	3 ECTS	
ZESX5FZU	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 6 (ES 66)	3 ECTS	
ZESX6FZU	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	APPROCHE INTÉGRÉE DE L'ENTRAÎNEMENT EN FORCE ET EN PUISSANCE	6 ECTS	1er semestre
Sous UE	Sciences expérimentales : adaptations conduisant à une amélioration de la force (51.1 sciences expé force)		
ZESX5AA1	Cours : 12h , TD : 8h , TP DE : 6h	Enseignement en français	Travail personnel 76 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

DUCLAY Julien
Email : julien.duclay@utoulouse.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Cet enseignement de biomécanique propose une formation à la fois théorique et pratique sur les notions de puissance, travail et rendement musculaire et s'intéresse aux relations fondamentales de la mécanique musculaire, déterminantes de la performance et essentielles à la planification de l'entraînement et la préparation physique.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Les cours sont centrés sur les relations caractéristiques des propriétés mécaniques musculaires et leur plasticité à l'entrainement. Les relations force-longueur et force-vitesse sont étudiées sur le muscle isolé et généralisées au muscle in-situ à travers les relations moment-angle et moment-vitesse angulaire.
Les TD illustrent l'ensemble de ces notions et relations par des exemples concrets appliqués à la course et aux sauts, ainsi qu'à l'entraînement sportif. Les TP proposent aux étudiants une formation pratique et critique à la mesure et l'analyse des variables associées à ces notions par l'utilisation du système Myotest, de l'ergomètre isocinétique Biodex, du sytème d'analyse cinématique 3D Vicon et des plateformes de forces pour caractériser les propriétés mécaniques du muscle et proposer des solutions d'optimisation du suivi des athlètes et de la performance sportive.

PRÉ-REQUIS

Bases fondamentales en biomécanique et analyse du mouvement et en entraînement sportif et préparation physique.

COMPÉTENCES VISÉES

Maitrise à la fois théorique et pratique des notions de puissance, travail et rendement musculaire et des relations fondamentales de la mécanique musculaire, déterminantes de la performance et essentielles à la planification de l'entraînement et la préparation physique.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Biomécanique Licence Staps. R. Lepers, Alain Martin.
Mécanique humaine, éléments d'une analyse des gestes sportifs en deux dimensions. Alain Junqua, Patrick Lacouture et Jacques Duboy.

MOTS-CLÉS

Propriétés musculaires, relations fondamentales, plasticité, entrainement, puissance, force, vitesse, suivi et évaluation du sportif.

UE	APPROCHE INTÉGRÉE DE L'ENTRAÎNEMENT EN FORCE ET EN PUISSANCE	6 ECTS	1er semestre
Sous UE	Méthodologie de l'entraînement (force) (51.2 Methodo entr force)		
ZESX5AA2	Cours : 8h , TD : 12h , TP DE : 4h	Enseignement en français	Travail personnel 76 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

AMARANTINI David
Email : david.amarantini@univ-tlse3.fr

GARGAGLI Marine
Email : marine.gargagli@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Entrainement en vue d'une performance en compétition

- Concevoir, mettre en œuvre et réguler un programme d'entrainement et une planification ;
- Mettre en œuvre les séances d'entraînement d'un groupe de sportifs pour optimiser la performance ;

Analyse d'une situation relative à l'activité physique/ou et sportive

- Mobiliser des concepts scientifiques pluridisciplinaires concernant les activités physiques et/ou sportives (AP/S) et la motricité spécifique ;
- Utiliser des outils et techniques d'analyse d'une situation relative à l'activité physique (collecte des données par les outils adaptés, traitement et interprétation des résultats) ;
- Mettre en œuvre des modèles théoriques et méthodologiques pour établir le diagnostic préalable d'une situation.

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.

- Méthodologie de l'entraînement 3 :
- Tests de terrain (force, puissance, détente, pliométrie...)
- Outils technologiques et exploitation des données (détection optique, unités de mesure inertielles, applications vidéo...)
- Modèles et approches de planification, périodisation et programmation
- Optimisation de performance
- Pratique et sécurité

PRÉ-REQUIS

Approche intégrée de l'entraînement L2
Outils au service de l'intervention L2

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization- : theory and methodology of training* . Human kinetics.
TATE D. (2001). The periodization bible.
Bob TAKANO. Weightlifting Programming : a winning coach's guide. 2012.

MOTS-CLÉS

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

UE	APPROCHE INTÉGRÉE DE L'ENTRAÎNEMENT EN FORCE ET EN PUISSANCE	6 ECTS	1er semestre
Sous UE	Préparation physique : force et puissance (51.3 PP force puissance)		
ZESX5AA3	Cours : 8h , TD : 4h , TP : 12h	Enseignement en français	Travail personnel 76 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

AMARANTINI David
Email : david.amarantini@univ-tlse3.fr

GARGAGLI Marine
Email : marine.gargagli@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Encadrement d'une séance collective d'activité physique et/ou sportive pour tout public
- Organiser et mettre en oeuvre une séance d'AP/S en fonction d'un public et d'un objectif
- Assurer la sécurité des publics pratiquants ;
- Ajuster la séance au regard de son déroulement effectif.

Analyse d'une situation relative à l'activité physique/ou et sportive
- Mobiliser des concepts scientifiques pluridisciplinaires concernant les activités physiques et/ou sportives (AP/S) et la motricité spécifique ;
- Mettre en œuvre des modèles théoriques et méthodologiques pour établir le diagnostic préalable d'une situation.

Préparation physique : développement des capacités physiques générales et spécifiques
- Concevoir, organiser, mettre en œuvre et réguler un programme de préparation physique générale

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Les qualités physiques de force et de puissance représentent des facteurs incontournables 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.
- Préparation physique force et puissance :
- Paramétrage de charge : volume, intensité, récupération, diffusion, tempo...
- Sélection des exercices, progressions et régressions
- Pratique, prérequis et sécurité
- Transfert vers l'APS
- Monitoring et quantification de charge : %based training, RPE, RER...

PRÉ-REQUIS

Anatomie fonctionnelle L1, APDP L1, Approche intégrée de l'entraînement L2 et L3, Motricité sportive et athlétique L2 et L3

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Thibaudeau, C., & Schwartz, T. (2007). *Theory and application of modern strength and power methods* .
Del Moral, B. (2021). *Préparation physique : prophylaxie et performance des qualités athlétiques* . Physiques Performance Edition

MOTS-CLÉS

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

UE	PLASTICITÉ ET ADAPTATIONS PERCEPTIVO-MOTRICES	6 ECTS	1er semestre
Sous UE	Adaptations plasticité perceptivo-motrice et apprentissage (52.1 adapt perceptivomot)		
ZESX5AB1	Cours : 12h , TD : 8h	Enseignement en français	Travail personnel 104 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

MULLER Camille
Email : camille.muller@utoulouse.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Utiliser les modèles scientifiques de l'apprentissage moteur et du contrôle du mouvement pour
- analyser les comportements de sportifs de différents âges et niveaux dans une situation d'apprentissage d'une technique sportive.
- construire des situations d'apprentissage des techniques sportives
- évaluer les apprentissages techniques

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

— Modèles scientifiques de la mémoire et de l'apprentissage des habiletés motrices
— Conditions optimisant l'apprentissage
— Application à des situations d'entraînement

PRÉ-REQUIS

— bases neuroanatomiques de la motricité
— modèles du contrôle du mouvement

COMPÉTENCES VISÉES

Cette matière contribue au développement des compétences transversales de la licence, ainsi que des blocs de compétences suivants de la fiche RNCP 35946 :
— BC06 - Analyse d'une situation relative aux différentes dimensions de la performance sportive d'une personne ou d'un groupe
— BC07 - Élaboration et planification de programmes, visant la performance d'une personne ou d'un groupe.

MOTS-CLÉS

apprentissage moteur, habiletés motrices, techniques sportives, mémoire, expertise

UE	PLASTICITÉ ET ADAPTATIONS PERCEPTIVO-MOTRICES	6 ECTS	1er semestre
Sous UE	Motricité sportive et athlétique (52.1 motricite sportive)		
ZESX5AB2	Cours : 6h , TP : 20h	Enseignement en français	Travail personnel 104 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
- Mobiliser des concepts scientifiques pluridisciplinaires concernant les activités physiques et/ou sportives (AP/S) et la motricité spécifique ;
- Mettre en œuvre des modèles théoriques et méthodologiques pour établir le diagnostic préalable d'une situation.

Encadrement d'une séance collective d'activité physique et/ou sportive pour tout public
- Organiser et mettre en œuvre l'encadrement d'une séance collective d'AP/S ;
- Mobiliser une expérience personnelle approfondie de la pratique des AP/S ;
- Assurer la sécurité des publics pratiquants
- Ajuster la séance au regard de son déroulement effectif.

Connaissance des fondamentaux techniques transversaux de la course, des sauts, des lancers et de la musculation.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Fondamentaux athlétiques « Motricité linéaire, appel, impulsion et lancer »
- Technique de course : cycle postérieur - antérieur, alignements segmentaires, action(s) des segments libres, qualité de l'appui, placement du bassin
- Technique de saut et de lancer : appels unipodaux / bipodaux, horizontaux / verticaux, liaison course - appel, pied d'appel, action(s) des segments libres
- Préférences motrices : « terrestre » - « aérien »
- Transfert APS et qualité physique

Fondamentaux techniques de la musculation « Musculation traditionnelle : Poids et Haltères »
- Technique gestuelle (notion de technique et semi-technique), pattern de mouvement et anatomie fonctionnelle
- Sécurité et posture
- Préférences motrices : « terrestre » - « aérien »
- Transfert APS et qualité physique

PRÉ-REQUIS

Anatomie fonctionnelle L1 - Athlétisme L1 - APDP L1

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Delavier F. et Gundill M. Apprendre l'anatomie musculaire fonctionnelle. Editions Vigot. 2011
Le Chevalier R. La nouvelle haltérophilie. 4 Trainer Editions. 2014
Piasenta J. L'éducation athlétique. Editions INSEP. 1996

MOTS-CLÉS

Motricité, technique gestuelle, athlétisme, musculation

UE	CULTURE HISTORIQUE ET JURIDIQUE DE L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF	6 ECTS	1er semestre
Sous UE	Histoire de la performance (53.1 Histoire perf)		
ZESX5AC1	Cours : 12h , TD : 8h	Enseignement en français	Travail personnel 110 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

VAUCELLE Serge
Email : serge.vaucelle@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Cet enseignement consiste en une introduction au regard porté par les sciences humaines et sociales sur le monde du sport, de l'entraînement et de la performance sportive. Il a pour objectifs d'apporter à l'étudiant des connaissances, d'une part sur la construction historique de l'Entraînement Sportif, sur l'origine de ses pratiques et l'évolution des théories qui s'y rattachent, d'autre part d'engager l'étudiant sur la voie d'une analyse théorique des contextes qui visent à étudier le système de production de performance qui touche les acteurs (discours, références, modèles, pratiques).

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Analyse historique de l'Entraînement Sportif en France et en Europe (XIXe - XXe s.)
Histoire de l'entraînement sportif (1920-1950)
Les modèles historiques de l'ES (URSS, USA et guerre froide - 1930-1980). Les modèles contemporains de l'ES (1980-2020)
Histoire du coaching, des discours scientifiques en ES. Des théories classiques de l'ES aux modèles contemporains de programmation. Quelles perspectives ?

PRÉ-REQUIS

Maîtrise des connaissances développées en Histoire L1 STAPS, Histoire L2 STAPS

COMPÉTENCES VISÉES

Mobiliser des concepts scientifiques historiques concernant les activités physiques et/ou sportives, la motricité spécifique ainsi que l'environnement physique, institutionnel, social et humain
Connaître et comprendre les périodisations, les continuités et les ruptures dans l'histoire culturelle des activités physiques
Appréhender la démarche historique et ses méthodes sur le temps long
Comprendre les éclairages de l'histoire culturelle des activités physiques de l'antiquité jusqu'à la période contemporaine
Développer une argumentation avec esprit critique
Analyser des contextes historiques, s'informer et communiquer à l'oral et à l'écrit.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

ROBENE Luc, L'homme en mouvement, 2006. BAUER Thomas, Histoire(s) de la performance, INSEP, 2010. STAPS n°114, 2016, n°115, 2017 : Le Coaching sportif. DAY Dave (dir.), Sports Coaching in Europe : cultural histories, 2021.

MOTS-CLÉS

Histoire du sport. Culture. Société. Performance. Coaching. Compétition

UE	CULTURE HISTORIQUE ET JURIDIQUE DE L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF	6 ECTS	1er semestre
Sous UE	Enjeux institutionnels et juridiques de l'organisation du sport en France (53.2 orga sport)		
ZESX5AC2	Cours : 12h , TD : 8h	Enseignement en français	Travail personnel 110 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

AURENSAN Virginie
Email : virginieaurensan@gmail.com

UE	METHODOLOGIE DE LA RECHERCHE ET PROJET	6 ECTS	1er semestre
Sous UE	Méthodologie de la recherche (ES 54.1)		
ZESX5AD1	Cours : 10h , TP : 12h	Enseignement en français	Travail personnel 100 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

PASQUARETTA Cristian
Email : cristian.pasquaretta@utoulouse.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

BC01 - Maîtriser les concepts et les différentes approches à la recherche
BC02 - Développer un esprit critique via la compréhension d'une questionne scientifique
BC03 - Développer des habiletés à produire avec rigueur l'élaboration d'une hypothèse scientifique
BC04 - Comprendre un dessin expérimentale et interpréter les résultats obtenus sur le logiciel Jamovi / Jasp
BC05 - Préparer une présentation orale sur l'analyse des données d'un sujet tiré de la bibliographie scientifique

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

CM- Introduction aux notions fondamentales de la méthodologie de la recherche scientifique et leur application au domaine du sport TP- Statistiques dans la méthodologie de recherche avec le logiciel Jamovi/Jasp. Contenu du CM : - Types de recherche : Descriptive ou analytique ; Appliquée vs. Fondamentale ; Quantitative vs. Qualitative ; Construction de la théorie - Recherche et méthode scientifique : Formulation du problème ; Étude de la littérature ; Élaboration d'hypothèses scientifiques ; Dessin expérimentale ; Échantillonnage ; Collecte des données - Les statistiques dans la méthodologie de recherche : Analyse des données ; Test d'hypothèse ; Généralisations et interprétation ; Préparation du rapport Contenu du TP : - Les statistiques avec le logiciel Open Source Jamovi : Introduction au logiciel Jamovi ; Importer un jeu de données ; Représentations graphiques (nuage des points et boite à moustache) ; Calculer moyenne, médiane, écart type et intervalles de confiances ; Test d'hypothèse ; Généralisations et interprétation - Préparation du rapport orale : préparation d'une présentation orale sur un sujet tiré de la bibliographie scientifique

PRÉ-REQUIS

Aucun

MOTS-CLÉS

Hypothèse ; Dessin expérimentale ; Analyse des données ; Méthode scientifique appliquée

UE	METHODOLOGIE DE LA RECHERCHE ET PROJET	6 ECTS	1er semestre
Sous UE	Anglais (ES 54.3)		
ZESX5AD4	TD : 12h	Enseignement en français	Travail personnel 100 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

KYRYLYSZYN Sébastien
Email : sebastien.kyrylyszyn1@utoulouse.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

u S[/u]avoir comprendre plusieurs types d'étude afin de rédiger un abstract (résumer une étude scientifique)

1. Comprendre un locuteur natif (vidéo type conférence sur un des thématiques : entrainement, recherche, sport)

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

— Méthodologie de la recherche : IMRAD (rédaction d'abstracts)
— Lecture rapide et détaillée des articles de la recherche scientifique
— Compréhension de l'oral (conférences, vidéos) sur des sujets sportifs
— Expression écrite (rédaction d'abstracts) et expression orale (exposés et débats) en interaction et en continu

PRÉ-REQUIS

Niveau B1

COMPÉTENCES VISÉES

[u]Compétences[/u] : 1) [u]Compréhension/expression écrite (Anglais scientifique)[/u] : être capable de parcourir des articles scientifiques/études de manière efficace afin d'en extraire les informations principales
2) [u]Compréhension de l'oral[/u] : pouvoir suivre une mini-conférence ou un échange en anglais (niveau B2, CECRL, https://eduscol.education.fr/1971/cadre-europeen-commun-de-reference-pour-les-langues-cecrl) et en extraire une compréhension globale et détaillée.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

[u]Ressources[/u] : https://journals.lww.com/nsca-jscr/pages/default.aspx, PubMed, Science Direct, Google Scholar,etc.

MOTS-CLÉS

scientific method outcome assessment sports training

UE	METHODOLOGIE DE LA RECHERCHE ET PROJET	6 ECTS	1er semestre
Sous UE	Projet tuteuré : enseignements (ES 54.2)		
ZESX5AF2	Cours : 4h , TD : 4h , TP : 8h	Enseignement en français	Travail personnel 100 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

AMARANTINI David
Email : david.amarantini@univ-tlse3.fr

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

UE	METHODOLOGIE DE LA RECHERCHE ET PROJET	6 ECTS	1er semestre
Sous UE	Projet tuteuré : mise en oeuvre (ES 54.2)		
ZESX5AF3	Projet : 25h	Enseignement en français	Travail personnel 100 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

AMARANTINI David
Email : david.amarantini@univ-tlse3.fr

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

UE	PREPROFESSIONNALISATION FORCE HALTERO-PHILIE MUSCULATION	6 ECTS	1er semestre
Sous UE	Spécialité sportive : force haltérophilie musculation (ES 55.1)		
ZESF5AI1	TP : 18h	Enseignement en français	Travail personnel 96 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
UE 31.4.1 Sécialité sportive (semestre 3) - UE 45.1 Spécialité sportive (semestre 4)

MOTS-CLÉS

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

UE	PREPROFESSIONNALISATION FORCE HALTERO-PHILIE MUSCULATION	6 ECTS	1er semestre
Sous UE	stage en force haltérophlie musculation (ES 55.3)		
ZESF5AI3	Stage : 0,5 mois minimum	Enseignement en français	Travail personnel 96 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

- Modélisation de l'APS et facteurs de performance - niveau 3
- 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

UE 31.4.2 Stage
UE 45.3 Stage

MOTS-CLÉS

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

UE	PREPROFESSIONNALISATION FORCE HALTEROPHILIE MUSCULATION	6 ECTS	1er semestre
Sous UE	Conférences (ES 55.1)		
ZESX5AG1	Cours : 6h	Enseignement en français	Travail personnel 96 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	6 ECTS	1er semestre
Sous UE	Préparation du stage (ES 55.2)		
ZESX5AG2	Cours : 18h , TP : 6h	Enseignement en français	Travail personnel 96 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 3
- Programmation et planification - niveau 3 : périodisation par bloc
- Organisation du sport en France - niveau 3
- Construction du projet professionnel : les métiers de l'entrainement sportif, les concours de la fonction publique
- Outils pour l'entrainement : prévention des blessures et réathlétisation, monitoring et quantification de la charge d'entrainement

PRÉ-REQUIS

UE 31.4.2 Préparation et accompagnement du stage
UE 45.2 Préparation et accompagnement du stage

MOTS-CLÉS

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

UE	PREPROFESSIONNALISATION FORCE HALTERO-PHILIE MUSCULATION	6 ECTS	1er semestre
Sous UE	Accompagnement du stage (ES 55.2)		
ZESX5AG9	TP : 6h	Enseignement en français	Travail personnel 96 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
UE 45.2 Préparation et accompagnement du stage

MOTS-CLÉS

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

UE	APPROCHE GLOBALE DE LA PERFORMANCE	6 ECTS	2nd semestre
Sous UE	Déterminants neuromusculaires de la performance motrice (ES 61.1)		
ZESX6AA1	Cours : 12h , TD : 8h	Enseignement en français	Travail personnel 82 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

DUCLAY Julien
Email : julien.duclay@utoulouse.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Connaitre le fonctionnement intégré des systèmes nerveux central et musculaires dans une perspective d'en optimiser la plasticité induite par l'entrainement et la préparatiion physique.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Chapitres :

- Neuroanatomie : 4h CM, 2h TD
- Recrutement spatial et temporel, effet de la modalité de contraction / illustration : 6h CM, 4h TD
- Lien EMG/force, stratégies nerveuses agoniste/antagoniste : 2h CM / 2h TD

Références :

- Remaud A. & Cornu C. (2007). Coactivation et inhibition musculaire : influences sur la régulation du couple de force d´eveloppé et les adaptations induites par un entraînement en force. doi :10.1016/j.neucli.2007.01.002.
- Remaud A. & Cornu C. (2007). Régulation nerveuse de l'activité des muscles agonistes et antagonistes et influence sur le couple de force.
- Colson S. (2014). Quantification des niveaux d'activité électromyographique des muscles agonistes et antagonistes lors de contractions musculaires isom´etriques, concentriques et excentriques. doi :10.1051/sm/2013086
- Amarantini D. & Bru B. (2015). Training-related changes in the EMG-moment relationship during isometric contractions : Further evidence of improved control of muscle activation in strength-trained men ? doi :10.1016/j.jelekin.2015.04.002.

PRÉ-REQUIS

- L2 ES
- Sciences expérimentales : adaptations conduisant à une amélioration de la force (ZESX5AA1)

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Cf. références.

MOTS-CLÉS

Déterminants neuromusculaires, performance, plasticité, entrainement, recrutement musculaire, modalités de contraction, EMG, coactivation agoniste/antagoniste.

UE	APPROCHE GLOBALE DE LA PERFORMANCE	6 ECTS	2nd semestre
Sous UE	Approche intégrée de l'entrainement (ES 61.2)		
ZESX6AA2	Cours : 8h , TD : 4h , TP : 12h	Enseignement en français	Travail personnel 82 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

BAURES Robin
Email : robin.baures@utoulouse.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

L'esprit de cette UE est d'aborder la thématique des "Mesures et Données dans l'Entraînement".
Former les futurs entraineurs et préparateurs physiques à la mesures des performances au travers de la manipulation d'outils. Gestion des données récoltées lors de l'entrainement. Analyse des effets de l'entrainements sur les paramètres de performance, sur les plans physique et cognitif.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Ce cours doit permettre aux étudiants de connaitre les effets d'un entrainement, par la mesure des effets de celui-ci. Pour cela, le cours visera à donner aux étudiants la maitrise d'outils de mesure et d'analyse de la performance, dans le but de la quantifier et comparer différents facteurs impliqués dans la performance, tels que le niveau d'expertise, le type d'entrainement etc... Il s'appuiera sur différents recueils de données (data).

COMPÉTENCES VISÉES

Savoir mesurer, analyser et présenter les effets d'un entrainement ou d'une séance
Utiliser la littérature scientifique pour comparer ses résultats

MOTS-CLÉS

Mesure, Quantification, Analyse, Facteurs physiologiques, musculaires et cognitifs

UE	APPROCHE GLOBALE DE LA PERFORMANCE	6 ECTS	2nd semestre
Sous UE	Préparation physique : prévention, réathlétisation (ES 61.3)		
ZESX6AA3	Cours : 8h , TD : 4h , TP : 12h	Enseignement en français	Travail personnel 82 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

GARGAGLI Marine
Email : marine.gargagli@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Analyse d'une situation relative à l'activité physique/ou et sportive

- Mobiliser des concepts scientifiques pluridisciplinaires concernant les activités physiques et/ou sportives (AP/S) et la motricité spécifique ;
- Mettre en œuvre des modèles théoriques et méthodologiques pour établir le diagnostic préalable d'une situation.

Préparation physique : développement des capacités physiques générales et spécifiques

- Concevoir, organiser, mettre en œuvre et réguler un programme de préparation physique générale ;
- Préparer physiquement les sportifs dans une plusieurs spécialités sportives ;
- Former à l'autonomie pour le développement de la condition physique en toute sécurité.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

La préparation physique moderne associe l'optimisation de performance au développement fonctionnel de l'athlète. Cette nouvelle approche prend pleinement en considération les aspects de la prévention de la blessure ainsi que de la réathlétisation. L'enjeu est d'en maîtriser les fondamentaux et les processus pour enrichir ses propositions et interventions en tant que futur professionnel.

- Préparation physique moderne - prévention :
- Approche fonctionnelle du développement de l'athlète
- Asymétrie, mobilité, stabilité, contrôle moteur
- Approches, méthodes et procédures (test, entraînement préventif, entraînement fonctionnel)
- Préparation physique moderne - réathlétisation :
- Réhabilitation du mouvement
- Sécurité et posture
- Approches, méthodes et procédures (test, entraînement et retour vers l'APS)

PRÉ-REQUIS

Anatomie fonctionnelle L1
Approche intégrée de l'entraînement et Motricité sportive et athlétique L2 et L3

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Broussal-Derval, A., & Delacourt, L. (2022). *La Prépa physique Jeune Joueur* . Edit. 4Trainer.
Cook G. Movement - Functional movement systems : screening, assessment, corrective strategies. On target publication. 2010

MOTS-CLÉS

Préparation physique, Prophylaxie, Réathlétisation, Approche fonctionnelle.

UE	FONCTIONNEMENT PSYCHOLOGIQUE ET SOCIAL DE L'ATHLÈTE	6 ECTS	2nd semestre
Sous UE	Préparation mentale pour la performance (ES 62.1)		
ZESX6AB1	Cours : 12h , TD : 8h	Enseignement en français	Travail personnel 96 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

ILLE Anne
Email : anne.ille@utoulouse.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Cet enseignement vise à permettre aux futurs entraîneurs ou préparateurs physiques

- d'analyser les exigences des disciplines sportives du point de vue mental et d'analyser les besoins des sportifs qu'ils encadrent,
- d'utiliser certaines techniques de préparation mentale à bon escient dans leurs interventions,
- d'articuler leur entraînement avec l'intervention d'autres acteurs en charge de la préparation mentale ou du suivi psychologique.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Les rôles des différents professionnels en charge de la préparation mentale, du suivi psychologique et de l'entraînement et les règles déontologiques.
Définitions, conceptions et méthodologie générale de la préparation mentale.
Connaissances scientifiques sur les facteurs psychologiques de la performance (tels que motivation, anxiété...) et certaines techniques mentales (telles que l'imagerie mentale, la fixation de buts...).
Evaluation des habiletés mentales et utilisation des techniques mentales dans l'entraînement et la gestion de la compétition.

COMPÉTENCES VISÉES

Cette matière contribue aux développement des blocs de compétences suivants de la fiche RNCP 35946, dans le domaine psychologique et mental de la performance sportive.

- BC06 - Analyse d'une situation relative aux différentes dimensions de la performance sportive d'une personne ou d'un groupe
- BC07 - Élaboration et planification de programmes, visant la performance d'une personne ou d'un groupe.
- BC09 - Entraînement en vue d'une performance en compétition en mobilisant son expertise dans une ou plusieurs spécialités sportives

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Décamps, G. (Ed.), Psychologie du sport et de la performance. De Boeck.

MOTS-CLÉS

habiletés mentales ; psychologie du sport ; motivation ; attention ; émotions

UE	FONCTIONNEMENT PSYCHOLOGIQUE ET SOCIAL DE L'ATHLÈTE	6 ECTS	2nd semestre
Sous UE	Approche sociologique de l'entraînement sportif (ES 62.2)		
ZESX6AB2	Cours : 12h , TD : 4h	Enseignement en français	Travail personnel 96 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

ILLE Anne
Email : anne.ille@utoulouse.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Cet enseignement amène les étudiants à

- appréhender le caractère collectif de la production de la performance sportive
- comprendre que l'entrainement sportif est une construction sociale
- saisir la variation des conditions sociales d'entrainement et ses effets sur les parcours des athlètes.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Le cours analysera l'entrainement dans différents secteur de la performance corporelle et sera organisé selon plusieurs entrées :

- socio genèse des modalités organisationnelles de l'entrainement ;
- entrainement et carrière corporelle de l'athlète ;
- formes sociales de l'entrainement et de production de la performance corporelle (en fonction des disciplines, des contextes).

PRÉ-REQUIS

enseignements de licence STAPS 1 et 2 en sciences sociales

COMPÉTENCES VISÉES

Cette matière contribue au développement des blocs de compétences suivants de la fiche RNCP 35946 :

- BC06 - Analyse d'une situation relative aux différentes dimensions de la performance sportive d'une personne ou d'un groupe :

Analyser, diagnostiquer et modéliser l'activité d'un pratiquant ou d'un groupe, en mobilisant des concepts scientifiques pluridisciplinaires et des modèles systémiques des facteurs de la performance concernant les activités physiques et/ou sportives (AP/S)
Rendre compte auprès des pratiquants et/ou de leurs proches, et/ou des autres intervenants, de leur performance et de leurs capacités d'évolution.

- BC07 - Élaboration et planification de programmes, visant la performance d'une personne ou d'un groupe :

Prévoir et problématiser ses interventions pédagogiques en mobilisant des concepts scientifiques pluridisciplinaires relatifs aux activités physiques et/ou sportives (AP/S) à la motricité spécifique, ainsi qu'à l'environnement matériel, institutionnel, social et humain du système sportif.

- BC09 - Entraînement en vue d'une performance en compétition en mobilisant son expertise dans une ou plusieurs spécialités sportives

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Savoir s'entraîner, STAPS, 2015, 109.Rasera, 2016. Des footballeurs au travail. Au cœur d'un club professionnel. Agone.Dumont, 2021. S'entrainer à une virtuosité du sentir. Le cas des activités physiques et artistiques. STAPS, 96, 113-125.

MOTS-CLÉS

performance, division du travail, socialisation corporelle, organisation sociale

UE	FONCTIONNEMENT PSYCHOLOGIQUE ET SOCIAL DE L'ATHLÈTE	6 ECTS	2nd semestre
Sous UE	Prévention des conduites dopantes ou à risques et des violences (ES 62.3)		
ZESX6AB3	Cours : 12h , TD : 6h	Enseignement en français	Travail personnel 96 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

ILLE Anne
Email : anne.ille@utoulouse.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

En tant qu'entraîneur, prévenir et savoir identifier les comportements déviants ou à risques des athlètes. Définir le dopage et les conduites dopantes, notamment sur le plan alimentaire.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Les conduites dopantes ou à risque pour la santé seront abordées par une entrée sous l'angle nutritionnel et des conduites nutritionnelles à risque ; et seront complétées par une approche psychologique de la prévention de ces différentes conduites. Le programme sera complété par des conférences.

PRÉ-REQUIS

Maîtrise des bases de la physiologie de l'exercice

COMPÉTENCES VISÉES

Cette matière contribue au développement des blocs de compétences suivants de la fiche RNCP 35946 :

- BC06 - Analyse d'une situation relative aux différentes dimensions de la performance sportive d'une personne ou d'un groupe
- BC09 - Entraînement en vue d'une performance en compétition en mobilisant son expertise dans une ou plusieurs spécialités sportives :

- Animer une équipe d'intervenants dans le cadre du projet sportif.
- Encadrer un groupe de sportif en compétition en toute sécurité.

- Préparation physique : développement des capacités physiques générales et spécifiques :

- Préparer physiquement les sportifs dans une ou plusieurs spécialités sportives.
- Former chacun à l'autonomie pour développer sa condition physique en toute sécurité.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Bigard X., Guezennec Y. Nutrition du sportif. Ed. Masson, Paris, 3ème édition, 2017.

MOTS-CLÉS

besoins nutritionnels, compléments alimentaires, dopage

UE	PROJET TUTEURE	6 ECTS	2nd semestre
Sous UE	Anglais (ES 63.3)		
ZESX6AC3	TD : 12h	Enseignement en français	Travail personnel 122 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

KYRYLYSZYN Sébastien
Email : sebastien.kyrylyszyn1@utoulouse.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

[u]Objectifs[/u] : être capable de présenter et d'échanger auprès d'un public universitaire/professionnel sur leur travail de poster (« journée scientifique Entraînement Sportif »)

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

1. Travail sur la compréhension d'articles scientifiques afin de dégager un problématique (poster en anglais)
2. Travail sur la communication des résultats (exposés en cours)
3. Travail sur la lisibilité du poster scientifique
4. Reprise du travail du semestre 5 sur la synthèse d'articles scientifiques

PRÉ-REQUIS

Niveau B1+

COMPÉTENCES VISÉES

[u]Compétences[/u] : 1) [u]Compréhension écrite[/u] : être capable de parcourir des articles scientifiques/études de manière efficace afin d'en extraire les informations principales
2) [u]Méthodologie[/u] : pouvoir parcourir des infographies (type Yann le Meur https://ylmsportscience.com/a-propos/) pour en dégager une question autour d'une qualité physique ou un thématique d'entrainement sportif
3) [u]Expression écrite (Anglais scientifique)[/u] : rédaction de poster scientifique (synthèse d'articles scientifiques sous forme de poster scientifique)

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

https ://ylmsportscience.com
Minimum Competence in Scientific English, Sue BLATTES, Collection Grenoble Sciences, 2021.

MOTS-CLÉS

sport science sports training scientific method scientific poster

UE	PROJET TUTEURE	6 ECTS	2nd semestre
Sous UE	Projet tuteuré : enseignements (ES 63.1)		
ZESX6AE1	Cours : 4h , TD : 4h , TP : 8h	Enseignement en français	Travail personnel 122 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

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

UE	PROJET TUTEURE	6 ECTS	2nd semestre
Sous UE	Projet tuteuré : mise en oeuvre (ES 63.2)		
ZESX6AE2	Projet : 25h	Enseignement en français	Travail personnel 122 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

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

UE	HANDISPORT (ES 64)	3 ECTS	2nd semestre
ZESF6AGU	Cours : 8h , TP : 18h	Enseignement en français	Travail personnel 49 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

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

UE	MOTRICITÉ SPORTIVE ET ATHLÉTIQUE (ES 64)	3 ECTS	2nd semestre
ZESF6AHU	Cours : 8h , TP : 18h	Enseignement en français	Travail personnel 49 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

Analyse d'une situation relative à l'activité physique/ou et sportive

- Mobiliser des concepts scientifiques pluridisciplinaires concernant les activités physiques et/ou sportives (AP/S) et la motricité spécifique ;
- Mettre en œuvre des modèles théoriques et méthodologiques pour établir le diagnostic préalable d'une situation.

Encadrement d'une séance collective d'activité physique et/ou sportive pour tout public

- Organiser et mettre en œuvre l'encadrement d'une séance collective d'AP/S ;
- Mobiliser une expérience personnelle approfondie de la pratique des AP/S ;
- Assurer la sécurité des publics pratiquants ;
- Ajuster la séance au regard de son déroulement effectif.

Connaissance des fondamentaux techniques transversaux de la course, des sauts, des lancers et de la musculation

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Fondamentaux athlétiques « Motricité multidirectionnelle et locomotion fonctionnelle »

- Technique de locomotion : changements de direction, « virages », surfaces, déplacements avant - arrière - latéral, déplacements avec ballons - engins, passages au sol et chutes
- Transfert APS et qualité physique

Fondamentaux techniques de la musculation « Musculation fonctionnelle et haltérophilie »

- Technique gestuelle (agrès de gymnastique, sangles de suspension, élastiques, kettlebells, exercices « strongman », techniques et semi-techniques d'haltérophilie), pattern de mouvement et anatomie fonctionnelle
- Sécurité et posture
- Transfert APS et qualité physique

PRÉ-REQUIS

Anatomie fonctionnelle L1 - Athlétisme L1 - APDP L1
UE 52.2 Motricité sportive et athlétique - niveau 1

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Aubert F. La motricité athlétique - Approche transversale à l'usage des sports terrestres. 2018 / Del Moral B. Préparation physique : prophylaxie et performance des qualités athlétiques. 2018

MOTS-CLÉS

Motricité, technique gestuelle, athlétisme, entrainement fonctionnel, haltérophilie

UE	PREPROFESSIONNALISATION FORCE HALTERO-PHILIE MUSCULATION	9 ECTS	2nd semestre
Sous UE	Spécialité sportive : force haltérophilie musculation (ES 65.1)		
ZESF6AK1	TP : 18h	Enseignement en français	Travail personnel 175 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
UE 31.4.1 - UE 45.1 - UE 55.1 Spécialité sportive (semestres 3, 4, 5)

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 65.3)		
ZESF6AK3	Stage : 0,5 mois minimum	Enseignement en français	Travail personnel 175 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)

- Modélisation de l'APS et facteurs de performance - niveau 4
- 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

UE 31.4.2 Stage - UE 45.3 Stage - UE 55.3 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	Préparation du stage (ES 65.1)		
ZESX6AI1	Cours : 20h , TP : 6h	Enseignement en français	Travail personnel 175 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 4
- Programmation et planification - niveau 4 : affûtage, périodisation tactique
- Organisation du sport en France - niveau
- Construction du projet professionnel : les poursuites d'études, la création d'entreprise
- Outils pour l'entrainement : prévention des blessures et réathlétisation, monitoring et quantification de la charge d'entrainement, observation et analyse vidéo

PRÉ-REQUIS

UE 31.4.2 - UE 45.2 - UE 55.2 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 65.2)		
ZESX6AI9	TP : 6h	Enseignement en français	Travail personnel 175 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 - UE 45.2 - UE 55.2 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