

# Conception de séances de force : SUJET 1

2022/2023

## Présentation

Cet enseignement clôture votre licence entraînement sportif, c'est la synthèse des connaissances acquises dans le domaine de la « FORCE » et la continuité de l'UE 36.3 C L2 ES : Les déterminants de la force.

Vous devez être en capacité de vous éclairer de recherches personnelles, des bibliographies qui vous ont été conseillées, et des cours que vous avez suivis.

Avant de débiter ce travail, il vous est fortement conseillé de rafraichir vos connaissances acquises en L2. (Les étudiants qui nous rejoignent en L3 ne sont pas exemptés de ces connaissances.)

## Méthodologie

1

### ANALYSE CONTEXTUELLE

- Présentation succincte de l'activité choisie dans la liste
- Présentation très précise des qualités requises pour performer dans toutes les composantes de l'activité
- Analyse de l'athlète : Présentation des tests et résultats
- Présentation succincte du matériel à disposition et des possibilités d'entraînement

2

### PROGRAMMATION

- Balisage temporel
- Objectif principal et sous objectifs intermédiaires
- Présentation des choix opérés dans l'année et dans les cycles
- Justifications de l'ensemble de vos choix

3

### PRÉSENTATION D'UNE SÉANCE PAR CYCLE

- Justifications des exercices choisis
- Précisions sur le nombre de séries, le nombre de répétitions, la charge et le temps de récupération
- Intervention du professionnel (feedback, consignes, placements, aspect sécuritaire...)
- Supports vidéos avec séances testées par l'athlète (membre du groupe cobaye)



**Seul ou par  
groupe de 3  
étudiants  
maximum**



**Choix d'une  
pratique  
sportive dans  
celles  
proposées en  
bas de ce  
document**



**Création d'un  
dossier puis  
soutenance de  
45 minutes**

# Evaluation

Présentation de 45 minutes de vos séances de force conçues sur toute la durée d'une saison sportive dans le but de faire performer votre athlète dans la discipline choisie.

L'athlète dont vous devrez vous occuper sera un des membres de votre groupe. Il sera le cobaye pour l'ensemble de la conception de vos séances. Ses vrais caractéristiques individuelles sont à prendre en compte. Si vous êtes seul sur ce travail, vous êtes le cobaye.

Des vidéos de mise en situation de votre programmation doivent être incorporées à votre présentation. Le choix de ces vidéos de séances avec l'étudiant cobaye doit être réfléchi et justifié pour présenter au mieux votre travail.

Les soutenances commenceront à partir du mois de janvier 2023, à l'occasion de créneaux programmés qui vous seront communiqués à la fin du semestre 5.

Tous les groupes devront être prêts à soutenir à cette date.

Chaque groupe sera amené à exposer son dossier à l'oral selon un ordre établi et communiqué par mail dans les 48h maximum qui précèdent.

La durée de la soutenance sera de 45 minutes. 10 minutes supplémentaires seront réservées à un éventuel questionnement.

Un vidéoprojecteur et un tableau seront à la disposition des exposants.

L'ordinateur n'est pas fourni, prévoyez les bonnes connexions, effectuez des essais dans les jours qui précèdent.

L'évaluation portera sur la pertinence des trois parties précédemment décrites mais aussi sur la capacité du groupe à respecter les dates indiquées.

L'évaluation portera aussi sur votre présence, votre attention et votre clairvoyance dans l'évaluation des soutenances de vos collègues. Vous aussi, vous participerez à l'évaluation.

Les étudiants ne peuvent pas changer de groupe et d'horaire de passage. En cas d'absence pour maladie justifiée dans la journée, le ou les partenaires devront présenter la totalité de la soutenance.

Les étudiants qui justifient d'un statut particulier (haut niveau, salarié...) peuvent rester en Contrôle Continu et bénéficier d'une dispense d'assiduité sauf à l'occasion de leur soutenance ou celle de leur groupe. A défaut dans leur contrat de scolarité, ils demanderont à composer en Contrôle Terminal sur un sujet similaire (1H CT). Je le déconseille...

## Important

Les informations concernant la composition de votre groupe et la pratique sportive choisie sont à me communiquer par mail **AU PLUS TARD le vendredi 14 octobre**.

→ [jeanne.rossarie@umontpellier.fr](mailto:jeanne.rossarie@umontpellier.fr)

Les diaporamas définitifs sont à déposer sur la plateforme Moodle au plus tard **le lundi 2 janvier**.

Retards / oublis / Incompréhensions... seront fortement sanctionnés

## LISTE EXHAUSTIVE DES PRATIQUES SPORTIVES :

*(Choisir obligatoirement une activité parmi celles-ci)*

- L'escrime
- Le water polo
- Le football gaélique
- La course camarguaise
- Le ski alpin
- Le paintball
- Le cheerleading



# Conception de séances de force : SUJET 2

2022/2023

## Méthodologie

1

### ANALYSE CONTEXTUELLE

- Présentation succincte de la situation de coaching rencontrée
- Présentation très précise des caractéristiques de l'individu choisi
- Présentation du matériel à disposition et des possibilités d'entraînement

2

### PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

- Précisions sur le nombre de séries, le nombre de répétitions, la charge et le temps de récupération
- Intervention du professionnel (feedback, consignes, placements, aspect sécuritaire...)

3

### EXPLICATIONS

- Objectif principal de la séance
- Justifications des exercices choisis et de l'ensemble de vos choix
- Présentation des choix opérés au regard d'une année complète de suivi

## Evaluation

Présentation d'une séance de coaching adaptée aux spécificités et besoins d'un individu particulier.

Les groupes de travail et les dates de rendu de devoir restent les mêmes que sur le sujet précédent. Si vous aviez choisi d'être seul, vous l'êtes aussi sur ce sujet.

Cette partie de l'évaluation est une mise en situation.

Vous devez choisir le profil de votre sportif parmi la liste exhaustive proposée ci-contre.

Il est attendu de vous une vidéo dans laquelle vous êtes dans la peau d'un coach sportif. Si vous êtes en groupe : à vous de distribuer le temps de parole équitablement.

Vous devez présenter votre séance en l'expliquant de manière claire à votre client qui vous écoute. Tous vos propos doivent être adaptés à votre interlocuteur et chaque exercice doit être démontré et accompagné d'explications complètes.

Une partie écrite sera rattachée à votre vidéo. Celle-ci comportera la séance détaillée ainsi que votre analyse contextuelle et toutes les justifications de vos choix.

## LISTE EXHAUSTIVE DES PERSONNES A COACHER :

(Choisir obligatoirement une personne parmi celles-ci)

- Véronique, 65 ans, pratique la course depuis toujours et veut se tonifier au niveau des bras et de la sangle abdominale.
- Marie, 30 ans, pratiquante régulière de functional training, veut gagner en force pour améliorer ses performance en haltérophilie.
- Louis, 45 ans, sédentaire, souhaite reprendre une activité physique pour être en meilleure santé.
- Vincent, 20 ans, en surpoids, souffre actuellement de douleurs aux genoux et veut perdre 10kg.