

Nom EES: Université des Sciences et de la Technologie D'Oran (USTO-MB)
Faculté : institut d'éducation physique et sportive
Département : entraînement sportif
SYLLABUS DE LA MATIERE
(pédagogie pratique entraînement sportif – Licence 2)

Filière :	Education physique et sportive éducative
Cycle :	Licence
Option :	Entraînement sportif
Année d'étude :	Licence 2

ENSEIGNANT DU COURS ¹		Nom et prénom de l'enseignant			
		Fethiderbal			
Email	derbal88fethi@gmail.com	Jour :	Selon le créneau horaire disponible	heure	Selon le créneau horaire disponible
Bureau/salle :	Salle de cours attribuée selon l'emploi du temps semestriel (Lieu :GS 02/ISTAPS USTO)	Jour ² :	/	heure	/

TRAVAUX DIRIGES		(Réception des étudiants par semaine)					
NOMS ET PRENOMS DES ENSEIGNANTS ³	Bureau/salle réception	Séance 1		Séance 2		Séance 3	
		jour	heure	jour	Heure	jour	heure
Fethiderbal	Salle de cours disponible	/	/	/	/	/	/

¹ Dupliquez le tableau en cas de plusieurs enseignants

² Mettez / en cas de vide

³ Supprimez en cas où il n'y a pas d'assistants

DESCRIPTIF DU COURS⁴	
Objectif	Cette matière permet aux étudiants d'utiliser les moyens pédagogiques de l'entraînement sportif
Type Unité Enseignement	UEM 3.1 (Matière fondamentale) VHS : 49h00 (Cours : 1h30, TP : 2h00) Semestre : S4
Contenu succinct	Introduction a l'entraînement sportif La charge d'entraînement Les principes d'entraînement Les méthodes d'entraînement Quantification de la charge Le surentrainement Préparation physique ,technique et tactique Moyens et infrastructure de l'entraînement Planification et programmation Evaluation de l'entraînement Suivi et contrôle de l'entraînement
Crédits de la matière	04
Coefficient de la matière	02
Pondération Participation	
Pondération Assiduité	
Calcul Moyenne C.C	40% (Test (1)/8 + Test (2)/8 + 4 points)
Compétences visées	<ul style="list-style-type: none"> - maitriser les différentes méthodes et moyens de l'entraînement sportif - permet a l'étudiant de déterminer les causes et conséquences de le surentrainement - élaborer une planification et une programmation selon la spécificité de la discipline

⁴ Champs obligatoires du syllabus

EVALUATION DES CONTROLES CONTINUS DE CONNAISSANCES							
PREMIER CONTROLE DE CONNAISSANCES							
Jour ⁵	Séance	Durée	Type ⁶	Doc autorisé (Oui, Non)	Barème	Echange après évaluation (date Consult. copie)	Critères évaluation ⁷
/	/	1h00 à 1h30	Ecrit	Non	/8	48h max.	A, AR, D, R <i>(selon les questions ou les applications numériques assignées)</i>
DEUXIEME CONTROLE DE CONNAISSANCES							
Jour	Séance	Durée	Type	Doc autorisé (Oui, Non)	Barème	Echange après évaluation (date consultation copies)	Critères évaluation
/	/	1h00 à 1h30	Ecrit	Non	/8	48h max.	A, AR, D, R <i>(selon les questions ou les applications numériques assignées)</i>

⁵ Mettez / en cas de vide

⁶Type : E=écrit, EI=exposé individuel, EC=exposé en classe, EX=expérimentation, QCM

⁷Critères évaluation : A=Analyse, S=synthèse, AR=argumentation, D=démarche, R=résultats

LES ATTENTES

Attendues des étudiants (Participation-implication)	<ol style="list-style-type: none">1. Présence <u>obligatoire</u> aux séances de cours.2. Ponctualité et assiduité !3. Respect des règles de bienséance.4. Interaction positive (questions posées en cours, participation effective à la résolution des exercices de TD, ...)
Attentes de l'enseignant	Révision régulière du contenu du cours afin que la progression semestrielle du programme ne soit pas ralentie par l'absentéisme et la négligence estudiantine

BIBLIOGRAPHIE⁸

Livres et ressources numériques	<p>Brikci et al. (1990). techniques d'évaluation physiologique des athlètes. algérie :edcoa .</p> <p>-Billat ,V.(2002). Méthodologie de l'entraînement sportif, ed De Boeck.</p> <p>-Jean FERRE et Philippe LEROUX.(2009). Préparation aux diplômes d'éducateur sportif. Amphora.</p> <p>-Jack WILMORE et David COSTILL.(2004). Physiologie du sport et de l'exercice 4e éditions. De boeck.</p> <p>Koutedakis et al.(1990). Rest in underperforming elite competitors. British Journal of Sports Medicine .</p> <p>-Manno ,R.(1989). Les bases de l'entraînement sportif, ed Revue EPS.</p> <p>-Matveiev LP.(1983). Aspects fondamentaux de l'entraînement, Éditions Vigot.</p> <p>-Platonov .(1984). L'entraînement sportif: Théorie et méthodologie, ed Revue EPS.</p> <p>-Patrick TOTH.(2010). Sports d'endurance repoussez vos limites. Amphora</p>
Articles	/
Polycopiés	/
Sites Web	<p>Patrick BACQUAERT. Surentrainement et méthodes de récupération. (Consulté le 4/11/12) disponible sur http://www.irbms.com.</p> <p>-Sport : santé et corps. Bienfaits du sport sur l'organisme. (Consulté le 29/10/12) disponible sur http://sport-et-santé.e-monsite.com.</p> <p>-http://www.uobabylon.edu.iq/eprints/pudoc1-954.708docx.</p> <p>-http://www.uobabylon.edu.iq/eprints/pubdoc_7_24181_700.docx.</p> <p>-http://www.ssymca.org/quincy/youth_exercise_info.</p>

Cachet Humide du Département

⁸obligatoire

