

LICENCE STAPS

3^{ème} année

Parcours professionnel : Entraînement sportif (ES)

Semestre 5

BCC METHODOLOGIE DE L'ENTRAINEMENT UE NOTIONS FONDAMENTALES DE L'ENTRAINEMENT MODERNE – NIVEAU 2

Ecrit Terminal 2 heures

TRAITEZ LES SUJETS SUR COPIES SEPARÉES

Sujet proposé par F. DANDINE :

En vous appuyant sur les notions vues en cours, expliquez comment vous gérez les problématiques de planification dans le contexte d'entraînement et de performance que vous choisirez.

Sujet proposé par Cyril PETIBOIS :

Quelles sont les fonctions physiologiques des graisses alimentaires et lesquelles préférer pour l'entraînement sportif ?

Sujet proposé par : Julien GAULTIER :

Expliquez les principes, les effets et les modalités d'un entraînement à haute intensité (HIIT) dans le cadre de la préparation physique d'un sportif. Vous donnerez des exemples concrets d'application dans un sport collectif ou individuel pour illustrer vos propos.