Descriptif détaillé du parcours

Université : de Sfax	**Etablissement :** Institut Supérieur du Sport et de l'Education Physique de Sfax	**Mastère**	**Professionnel**
Domaine de formation : Sciences et techniques des activités physiques et sportives		**Mention**	**Préparation physique**

Semestre 1

Unité d'enseignement	Type de l'UE (Fondamentale / transversale / optionnelle)	Elément constitutif d'UE (ECUE)	Volume des heures de formation présentielles (14 semaines)				Nombre des Crédits accordés		Coefficients		Modalité D'évaluation	
			Cours	TD	TP	*Autres*	ECUE (le cas échéant)	UE	ECUE (le cas échéant)	EU	Contrôle continu	Contrôle terminal
UEmp11 : Connaissances générales	Fondamentale	**Physiologie de l'exercice :** - Bioénergétique de l'exercice. - Les adaptations physiologiques à l'exercice (cardio-respiratoires, métaboliques et endocriniennes).	28				3	**6**	2	**2**		+
		Cinésiologie et biomécanique du mouvement humain	14				2		1		+	
		Sciences humaines et sport : - Cohésion, communication et gestion des groupes. -Evaluation des performances mentales.	14				1		1		+	
UEmp12 : Planification et didactique de l'entraînement	Fondamentale	**Planification, périodisation et programmation de l'entraînement**	14				3	**4**	2	**2**		+
		Didactique de l'entraînement : - Préparation et remédiation des séances (structure, formes, types..).	14				1		1		+	
UEmp13 : Exigences	Fondamentale	**Exigences physiques et physiologiques : Exemple pratique en sports collectifs**	21				3	**6**	1	**3**		+

physiques et physiologiques		**Exigences physiques et physiologiques : Exemple pratique en sports individuels**	21				3		1			+
UEmp14 : Evaluation et entraînement	Fondamentale	**Evaluation et entraînement de l'endurance et de la force:** -Evaluation et entraînement de l'endurance aérobie et anaérobie. -Evaluation et entraînement de la force	28				3		1			+
		Evaluation et entraînement de la souplesse, la vitesse, la coordination et la répétition de sprints: -Evaluation et entraînement de la souplesse, la vitesse, la coordination et la proprioception -Evaluation et entraînement de l'agilité et la répétition de sprints	28				3	**6**	1	**3**		+
UEmp15 : Sport et blessures (2 ECUE au choix)	Optionnelle	**Traumatologie et rééducation des blessés**	21					**4**	1	**2**	+	
		Réathlétisation des blessés	21									
		Stabilité posturale et risques de blessures	21									
UEmp16 : Outils, langage et méthodes	Transversale	**Méthodologie et statistiques** - Statistique descriptive et inférentielle - Méthodologie de la recherche - Recherche bibliographique	21	14			2	**4**	1	**1**	+	
		Anglais scientifique	21				2		1		+	
Total			**287**	**14**								

Semestre 2

Unité d'enseignement	Type de l'UE (Fondamentale / transversale / optionnelle)	Elément constitutif d'UE (ECUE)	Volume des heures de formation présentielles (14 semaines)				Nombre des Crédits accordés		Coefficients		Modalité D'évaluation	
			Cours	TD	TP	*Autres*	ECUE (le cas échéant)	UE	ECUE (le cas échéant)	EU	Contrôle continu	Contrôle terminal
UEmp21 : Connaissances approfondies	Fondamentale	**Physiologie de l'exercice:** - Les adaptations physiologiques en fonction de l'âge et du sexe. - Physiologie de l'exercice chez l'enfant et l'adolescent.	28				4	**6**	2	**2**		+
		Sciences humaines et sport : - Préparation mentale : Motivation, concentration et techniques	21				2		1			+
UEmp22 : Planification et entraînement	Fondamentale	**Planification de l'entraînement:** - Contrôle de la charge d'entraînement - Désentraînement, fatigue, surentraînement et affûtage. - Spécificité temporelle de l'entraînement.	28				4	**7**	2	**3**		+
		Evaluation et entraînement des qualités physiques chez l'enfant et l'adolescent	28				3		1			+
UEmp23 : Renforcement musculaire et récupération	Fondamentale	**Techniques de renforcement musculaire**	21				3	**6**	1	**3**		+
		Récupération: - Techniques et méthodes de la récupération - Hygiène de vie du sportif de haut niveau	28				3		2			+

Uemp24 : Activités physiques adaptées (2 ECUE au choix)	Optionnelle	**Activité physique et diabète**	21				4	**4**	1	**1**	+	
		Activité physique et obésité	21									
		Activité physique et handicap	21									
Uemp25 : Outils, langage et méthodes	Transversale	**Statistiques :** - Statistique descriptive et inférentielle appliquée	14				2	**7**	1	**1**	+	
		Méthodologie et informatique : - Elaboration d'un rapport de stage - Informatique (Power Point, Excel et Word)	21	14			2		1		+	
		Anglais scientifique	21				2		1		+	
		Vidéo et traitement de l'image	14				1		1		+	
Total			**287**	**14**								

Semestre 3

Unité d'enseignement	Type de l'UE (Fondamentale / transversale / optionnelle)	Elément constitutif d'UE (ECUE)	Volume des heures de formation présentielles (14 semaines)				Nombre des Crédits accordés		Coefficients		Modalité D'évaluation	
			Cours	TD	TP	*Autres*	ECUE (le cas échéant)	UE	ECUE (le cas échéant)	EU	Contrôle continu	Contrôle terminal
Uemp31 : Connaissances approfondies	Fondamentale	**Physiologie appliquée:** - Les adaptations à l'altitude. - Les adaptations à l'environnement. - Chronobiologie de l'exercice	21				4	**6**	2	**2**		+
		Neurosciences: Contrôle perceptivo-moteur et apprentissage	21				2		1			+
UEmp32 : Planification, évaluation et entraînement	Fondamentale	**Planification de l'entraînement :** -Exemple pratique en sports collectifs. -Exemple pratique en sports individuels.	28				3	**6**	2	**3**		+
		Evaluation physique et réponses physiologiques au cours des tests de laboratoire et de terrain	21				3		1			+
UEmp33 : Nutrition, supplémentation et dopage	Fondamentale	**Nutrition du sportif:** - Nutrition spécifique pour l'entraînement et la compétition - Nutrition spécifique pour la récupération	21				2	**4**	1	**2**		+
		Hydratation, déshydratation, supplémentation et dopage	21				2		1			+

UEmp34 : Echauffement, sommeil et performance (2 ECUE au choix)	Optionnelle	**Echauffement et stretching :** - Avant l'entraînement - Avant la compétition	21					**4**	1	**1**	+	
		Décalage horaire et sommeil du sportif	21						1			
		Ramadan et performance sportive	21						1			
UEmp35 : Outils, langage et méthodes	Transversale	**Méthodologie et informatique :** - Informatique et exploitation des données des tests pour l'entraînement - Informatique et planification de l'entraînement	21	14				**4**	1	**1**	+	
		Vidéo et analyse des compétitions	14									
UEmp36 : Stage et mémoire	Fondamentale	**Pédagogie pratique : Développement des qualités physiques**		56				**6**	1	**3**	**+**	
Total			**231**	**70**								

Semestre 4

Unité d'enseignement	Type de l'UE (Fondamentale / transversale / optionnelle)	Elément constitutif d'UE (ECUE)	Volume des heures de formation présentielles (14 semaines)				Nombre des Crédits accordés		Coefficients		Modalité D'évaluation	
			Cours	TD	TP	*Autres*	ECUE (le cas échéant)	UE	ECUE (le cas échéant)	EU	Contrôle continu	Contrôle terminal
Stage professionnel	Fondamentale	Stage professionnel dans un club sportif ou une fédération sportive (avec l'équipe nationale)	200					**15**			+	
Mémoire et soutenance	Fondamentale	- Mémoire de mastère - Discussion avec les membres de jurys lors de la soutenance	80					**15**			+	

Le stage du S4 est obligatoire et doit se faire dans un club sportif ou une fédération sportive afin de préparer le rapport de stage du mastère professionnel.