

Université d'Abomey Calavi

INJEPS

Licence 1 ES-EPS/STAPS/2019

Epreuve d'examen sur l'introduction à la méthodologie de l'entraînement sportif

Sujet unique obligatoire de juillet 2019. Durée:90 min

- 1) Après avoir défini ce que vous entendez par entraînement sportif, indiquez les facteurs de la capacité de performance que l'entraîneur doit chercher à améliorer (6 points).
- 2) Définissez de façon claire les concepts suivants : performance sportive, entraînement sportif, *forme sportive d'un athlète*, méforme d'un athlète, charge d'entraînement (5 points).
- 3) Quelles sont les composantes d'une charge d'entraînement ? (1 point).
- 4) Expliquer ce que vous entendez par processus d'adaptation en entraînement sportif (1 points).
- 5) Quels sont les principes généraux de l'adaptation d'un athlète dans le processus de l'entraînement sportif (7 points).

Université d'Abomey Calavi

INJEPS

Licence 1 ES-EPS/STAPS/2019

Epreuve d'examen sur l'introduction à la méthodologie de l'entraînement sportif

Sujet unique obligatoire de juillet 2019. Durée:90 min

- 1) Après avoir défini ce que vous entendez par entraînement sportif, indiquez les facteurs de la capacité de performance que l'entraîneur doit chercher à améliorer (6 points).
- 2) Définissez de façon claire les concepts suivants : performance sportive, entraînement sportif, *forme sportive d'un athlète*, méforme d'un athlète, charge d'entraînement (5 points).
- 3) Quelles sont les composantes d'une charge d'entraînement ? (1 point).
- 4) Expliquer ce que vous entendez par processus d'adaptation en entraînement sportif (1 points).
- 5) Quels sont les principes généraux de l'adaptation d'un athlète dans le processus de l'entraînement sportif (7 points).