

---

# Psychologie Sociale Objectif Staps

---

Tennis  
La Mobilité dans le système scolaire  
Posture et gainage  
Régal et performance pour tous  
Microdevelopment  
Revue française de pédagogie  
Bien commencer en STAPS  
Optimisation de la performance sportive en judo  
Révolution marathon  
La dimension mentale en rugby  
Psychologie sociale du sport  
Préparation physique : l'individualisation au service de la performance  
Biomécanique du sport et de l'exercice  
Posture et coordination  
Une histoire politique de l'EPS : Du XIXe siècle à nos jours  
Nutrition du sport  
Se préparer aux épreuves écrites du CAPEPS  
Entraînement pratique et scientifique à la course à pied  
Course à pied. S'entraîner à la sensation  
Tout-en-un STAPS - Licence STAPS  
Physiologie du sport et de l'exercice  
Physiologie et méthodologie de l'entraînement  
Posture et musculation  
Toutes les clés pour réussir en STAPS. Mention « Éducation Motricité »  
Cyclisme et optimisation de la performance  
Activité physique adaptée et sociohistoire  
La femme sportive  
Biochimie des activités physiques et sportives  
Sciences des activités physiques et sportives, aspects épistémologiques, méthodologiques et impacts sociaux  
Toutes les clés pour réussir en STAPS. Mention « Activité Physique Adaptée et Santé »  
Lexique thématique en STAPS  
Sport, relations sociales et action collective  
Les métiers de l'animation  
Cardiologie du sport en pratique  
Bulletin de psychologie  
Physiologie de l'entraînement et de la performance sportive  
Annuaire national des universités  
La construction sociale des savoirs étudiants

Cyclisme : Optimisation de la performance

Toutes les clés pour réussir en STAPS. Mention « Entraînement sportif »

*Psychologie Sociale Objectif Staps*

Downloaded from [intra.itu.edu](http://intra.itu.edu) by guest

---

## HAILEY LORELAI

---

**Tennis** Editions Ellipses

Ce livre, devenu un classique, explique comment améliorer l'entraînement et la capacité de performance du cycliste à travers un large éventail d'informations scientifiques et pratiques, mises à jour. La méthodologie de l'entraînement en cyclisme demande une analyse scientifique, technique et pratique des principaux déterminants de la performance. C'est ce que propose cet ouvrage. Son objectif principal est de permettre aux passionnés de cyclisme, coureurs, entraîneurs en STAPS, médecins du sport, d'associer étroitement le savoir scientifique issu de la recherche avec le savoir-faire pratique des entraîneurs, afin d'enrichir l'ensemble des connaissances dans l'activité. Quatre axes fondamentaux sont ainsi développés : • physiologique, du plus fondamental au plus appliqué ; • biomécanique, de l'analyse du geste à son optimisation ; • suivi du cycliste, de la méthode à l'application ; • enfin, l'axe psychologique, du groupe à l'individu. Sans donner de recettes précises, ce livre montre qu'il est possible d'améliorer la capacité de performance du cycliste en définissant et analysant les principaux déterminants de la performance, permettant ainsi au lecteur d'orienter, de construire et de rationaliser le processus d'entraînement de l'athlète. Cette nouvelle édition tient compte de l'évolution du cyclisme, avec en particulier un nouveau chapitre intitulé "Entraînement spécifique sur home-trainer".

**La Mobilité dans le système scolaire** De Boeck Supérieur

La mention « Activité Physique Adaptée et Santé » (APA) permet aux étudiants de travailler auprès d'un public atteint de pathologies ou nécessitant une réadaptation à l'activité physique. Cette formation englobe le développement des connaissances sur les pathologies, la conception de projet ou encore, la conduite et l'évaluation de programmes spécifiques de réadaptation afin de devenir EAPA (enseignants en activité physique adaptée). A travers 4 grandes parties, cet ouvrage permet aux candidats à l'entrée dans le cursus et aux étudiants en cours de formation, de : 1. de visualiser l'ensemble des métiers liés à l'APA et d'en connaître les différentes spécificités ; 2. connaître les compétences transversales aux métiers associés à la mention : développement des qualités physiques et prophylaxie, les publics, leurs besoins et les modalités d'intervention, la ou les prévention(s) par l'exercice physique, la Loi Santé et ses champs d'application ; 3. développer des connaissances professionnelles nécessaires au futur parcours professionnel (douleur, lombalgie, bases de la préparation physique...) ; 4. développer des compétences disciplinaires : nutrition, micronutrition, interventions non-médicamenteuses etc. Chaque chapitre est traversé de témoignages (étudiants, enseignants, formateurs universitaires), autant de regards croisés sur le parcours universitaire et les contenus de la formation, et se conclut par des quiz et des questions, qui permettent de tester ses connaissances. Grâce aux nombreux encarts « Le saviez-vous », « Astuce pratique » et « Focus », cet ouvrage offre toutes les clés pour réussir en STAPS.

**Posture et gainage** Editions Ellipses

Ouvrage de référence dans le domaine de la nutrition, ce livre est indispensable pour toute personne préparant les athlètes en compétition ! Nutrition du sport est un ouvrage de référence dans le domaine, mais qui n'oublie pas les nombreuses applications pratiques, indispensables pour les étudiants en sciences du sport et les entraîneurs. Il propose les informations et les pratiques les plus à jour en matière de nutrition et de régimes alimentaires du sportif. Cet ouvrage se révélera nécessaire pour toute personne préparant les athlètes et souhaitant atteindre des objectifs fixés.

**Régal et performance pour tous** De Boeck Supérieur

L'approche progressive de ce livre est particulièrement adaptée aux étudiants et aux enseignants en STAPS et en kiné. Il aborde successivement : - les notions de base de la biomécanique (référentiels, cinétique du mouvement linéaire et angulaire) ; - les notions avancées (la conservation de l'énergie, les impacts et les propriétés mécaniques des matériaux, etc.) ; - l'application des principes biomécaniques à différentes activités sportives (marche, course, saut, etc.) ; - les mécanismes des blessures en sport ; - les différentes techniques de mesure utilisées en biomécanique. Le vocabulaire propre à la biomécanique est clairement expliqué tout au long de l'ouvrage, permettant d'assimiler progressivement les principes mécaniques du mouvement. Cette 2e édition est largement mise à jour et aborde pour la première fois de nouveaux sujets et concepts (nouveaux équipements et nouvelles applications pratiques). Elle propose également de nouveaux exemples et exercices corrigés.

*Microdevelopment* Editions L'Harmattan

Présentation des différents métiers qui font appel à des compétences en animation, avec la description des différentes formations qui permettent d'y accéder.

Revue française de pédagogie De Boeck Supérieur

Cet ouvrage de référence, rédigé par trois auteurs renommés, présente les bases de la physiologie de l'exercice. Comment le corps parvient-il à répondre à cette sollicitation physiologique intense qu'exige l'activité physique ? C'est la question fondamentale à laquelle ce livre veut répondre.

Bien commencer en STAPS De Boeck Supérieur

A partir des problématiques et réflexions actuelles, ce livre répond à la question que beaucoup de préparateurs physiques et d'étudiants en STAPS se posent : quelles étapes dois-je suivre pour m'assurer d'un processus optimal d'encadrement des athlètes ? Ce livre traite de l'individualisation de la préparation en fonction de l'athlète. L'auteur propose une démarche par étapes : - Evaluer la performance - Programmer l'entraînement - Encadrer l'entraînement - Adapter l'entraînement - Analyser/quantifier/suivre l'entraînement - Optimiser l'entraînement Les recherches actuelles montrent que l'individualisation de l'entraînement permet à la fois une optimisation du processus de progression, mais aussi une prévention face aux risques de surentraînement. Structurer son intervention, c'est mettre toutes les chances de son côté pour limiter ces risques.

**Optimisation de la performance sportive en judo** Elsevier Health Sciences

Cette quatrième édition mise à jour établit un lien constant entre les bases physiologiques et leurs applications pratiques à la performance sportive.

*Révolution marathon* Elsevier Health Sciences

Un des objectifs scientifiques du colloque dont les contributions sont réunies ici était de susciter un échange sur un thème original abordant le sport sous l'angle des relations sociales et de l'action collective. Les trois entrées choisies — les pratiques, les politiques et le marché — correspondent à des perspectives interdisciplinaires largement ouvertes, mais elles rendent également compte de trois phases de développement du sport qui se sont succédé dans le temps tandis qu'elles se mêlent et se recomposent aujourd'hui. Cette rencontre a permis de définir de nouvelles perspectives de recherche et de confirmer les renouvellements qui s'opèrent dans l'effort déployé en France par les sciences de l'homme et de la société pour asseoir une meilleure connaissance des faits sportifs.

**La dimension mentale en rugby** De Boeck Supérieur

La mention « Entraînement sportif » (ES) forme des entraîneurs capables de s'adapter à tous types de publics et de structures. Leurs principales compétences englobent le développement des ressources physiques et mentales des sportifs ainsi que l'appréhension de leurs performances. À travers 13 chapitres, cet ouvrage permet aux candidats à l'entrée dans le cursus et aux étudiants en cours de formation : 1. de visualiser l'ensemble des métiers liés à l'entraînement sportif et d'en connaître les différentes spécificités ; 2. de connaître les compétences transversales et académiques nécessaires à ce corps de métier : physiologie ; anatomie fonctionnelle ; psychologie ; 3. d'identifier les compétences professionnelles indispensables à la pratique de l'entraînement telles que le traitement de la performance ; 4. d'intégrer les compétences disciplinaires nécessaires à la bonne réalisation de l'entraînement sportif : coordination ; le devoir d'éduquer ; la pluralité des savoirs. La préface et la postface de cet ouvrage sont composées d'interviews vidéo de Michel da Costa, entraîneur d'athlètes internationaux et instructeur fédéral de karaté, et d'Anne Capron, formatrice-coordinatrice à l'INSEP et plusieurs fois finaliste olympique en natation artistique. Chaque chapitre est traversé de témoignages (étudiants, enseignants, formateurs universitaires), autant de regards croisés sur le parcours universitaire et les contenus de la formation, et se conclut par des quiz et des questions, qui permettent de tester ses connaissances. Grâce aux nombreux encarts « Le saviez-vous », « Astuce pratique » et « Focus », cet ouvrage offre toutes les clés pour réussir en STAPS.

**Psychologie sociale du sport** De Boeck Supérieur

Compilation remarquable des travaux de recherche en psychologie sociale du sport, cet ouvrage dresse un bilan de l'état (de l'art) des recherches dans cette discipline. Des relations sociales à l'éthique, en passant par la cohésion de groupe, le climat motivationnel et les effets du public sur la performance individuelle et collective, les plus grands spécialistes se sont penchés sur les mécanismes psychologiques se cachant derrière les prestations des athlètes de tous niveaux. Ce livre est résolument tourné vers l'avenir d'une discipline appelée à progresser et à influencer sur des domaines situés en dehors de la sphère sportive.

*Préparation physique : l'individualisation au service de la performance* Presses Univ. Septentrion  
Parcours historique des formations en STAPS, la mention « Éducation et motricité » (EM) attire chaque année le plus grand nombre d'étudiants inscrits. Autour de 4 grandes parties, cet ouvrage permet aux candidats à l'entrée dans le cursus et aux étudiants en cours de formation de :

- visualiser l'ensemble de la filière EM à travers le métier d'enseignant ;
- connaître les compétences transversales aux métiers de l'intervention dans le champs des pratiques sportives et artistiques ;

- évolution des contenus ;
- interaction enseignant-élèves ;
- formation par et au numérique ;
- acquérir des connaissances pour mieux appréhender la première expérience d'enseignement, le stage ;
- saisir l'importance des gestes professionnels lors des pratiques d'intervention. Chaque chapitre est ponctué de témoignages (étudiants, enseignants, formateurs universitaires), autant de regards croisés sur le parcours universitaire et les contenus de la formation, et se termine par des quiz et des questions, qui vous permettront de tester vos connaissances. Grâce aux nombreux encarts « Le saviez-vous », « Astuce pratique » et « Focus », cet ouvrage vous offre toutes les clés pour réussir en STAPS.

**Biomécanique du sport et de l'exercice** Elsevier Health Sciences

*Révolution Marathon* vous permet de découvrir une méthode d'entraînement scientifique pour courir le marathon avec succès, quel que soit votre niveau. Les 5 points fondamentaux : 1. Des séances courtes, variées et efficaces. 2. Vos allures de courses personnalisées en fonction de votre profit énergétique et modulées selon vos sensations du jour afin d'éviter tout risque de surentraînement. 3. L'auteure a démontré et mis au point un entraînement fondé sur l'accélération qui vous fera gagner du temps tout en travaillant votre technique de course et votre renforcement musculaire. 4. Une progression durable à tout âge grâce au suivi de votre profil énergétique par un test simple : le test de RABIT®. 5. Un conseil permanent sur votre variation de vitesse optimale pour ta course le jour J. Cette méthode d'entraînement a été mise au point au terme de 30 années de recherche et développement sur le terrain. A vous d'en profiter pour progresser durablement vers un nouveau plaisir de courir...vite.

**Posture et coordination** Cambridge University Press

Avec cette 6e édition, nous fêtons les 25 ans de ce livre de référence en physiologie du sport. Dans cette édition, l'auteure a intégré les toutes nouvelles découvertes en matière d'entraînement physiologique pour tendre vers une approche physiologique individuelle et pratique du sportif. Pour cela, chaque chapitre aborde la théorie et les applications pratiques pour l'entraînement. Ce livre est écrit tout spécialement pour celles et ceux qui souhaitent maîtriser les notions de physiologie indispensables au bon entraînement. Tout pratiquant et professionnel exigeant et curieux de progresser dans la connaissance trouvera dans ce livre une étude approfondie des transformations énergétiques opérées par toute activité physique en fonction de son intensité, de sa durée, de sa forme et de son environnement.

**Une histoire politique de l'EPS : Du XIXe siècle à nos jours** De Boeck Supérieur

Cet ouvrage complet et enrichi de schémas et figures appréhende l'essentiel de la physiologie et de la physiopathologie de la femme sportive pour un accompagnement scientifique vers la performance. Il s'articule en 3 parties : - La première intègre des notions fondamentales de physiologie sportive en s'appuyant sur des références scientifiques nombreuses et récentes. Y sont développés les spécificités de morphologie, la composition corporelle, les métabolismes hydrique et énergétique, le cœur et l'appareil cardiovasculaire, la grossesse et la ménopause. - La deuxième partie, illustrée de cas concrets, décrit des mécanismes physiopathologiques fréquemment observés chez la femme sportive : les troubles du cycle menstruel, les problèmes pelviens, l'évolution de la densité osseuse, les troubles alimentaires, les anémies, le dopage, la fragilité du système ostéo-ligamentaire. - Enfin, la dernière partie regroupe des conseils pratiques portant sur la nutrition, la

contraception et l'état de grossesse.

#### **Nutrition du sport** De Boeck Supérieur

De nos jours, l'art martial qu'est le judo est surtout connu et reconnu comme un sport olympique de premier plan. Le but de tout pratiquant, quel qu'il soit (occasionnel ou assidu, amateur ou professionnel), est d'améliorer ses performances : c'est l'essence même du sport. Les facteurs de performance en judo sont multiples : techniques, physiques (ou physiologiques), mentaux (ou psychologiques) et tactiques. Or, si les aspects purement techniques du judo ont été largement décrits, l'étude des autres facteurs a été nettement moins balisée par la littérature sportive. Les auteurs de cet ouvrage comblent un vide en appréhendant la performance du judoka dans toutes ses dimensions. Cet ouvrage traite certes de préparation sportive proprement dite sous toutes ses formes, mais il aborde également les aspects environnementaux facilitateurs et contraignants de la pratique du judo. Il tente cependant d'apporter un éclairage scientifique transdisciplinaire complet (biomécanique, physiologique, neuroscientifique, technologique, psychologique, sociologique, didactique et pédagogique, technique, tactique, environnemental, préventif et sécuritaire, réglementaire, éthique et historique) à tous les judokas désireux d'optimiser leur motricité et celle des élèves dont ils peuvent avoir la charge.

#### Se préparer aux épreuves écrites du CAPEPS De Boeck Supérieur

Cet ouvrage est un guide pratique fondé sur des concepts scientifiques. Il permet de comprendre les fondements de l'entraînement afin d'améliorer la performance des coureurs : comment améliorer le temps pour courir sur une distance ? Comment être plus à l'aise à une vitesse donnée ? Comment monter plus facilement ? Comment progresser ? (4e de couv.)

#### Entraînement pratique et scientifique à la course à pied De Boeck Supérieur

Les transformations contemporaines du recrutement étudiant ont contribué à élargir le spectre d'analyse de l'enseignement supérieur. Comment se comportent les nouvelles générations d'étudiants et comment les enseignants s'y prennent-ils pour s'adapter à ces "nouveaux publics" ?

Les étudiants découvrent et développent en entrant à l'Université de nouveaux rapports aux savoirs. En explorant le déroulement de leurs études, pendant les cours et en dehors des cours, ce numéro établit le lien entre conditions sociales d'étude et rapport au savoir pédagogique.

#### Course à pied. S entraîner à la sensation De Boeck Supérieur

L'objectif du livre est de proposer un entraînement couplé aux plaisirs de la table afin de répondre à la demande croissante de pratique hédoniste qui permette de progresser sans souffrir et de mieux se sentir dans son corps sans tomber dans une pratique acétique. L'entraînement Gourmand est à prendre dans ses deux acceptions: je suis gourmand de m'entraîner et je choisis mes types d'entraînements (long et lents à rapides et courts, au grès des mes envies et je suis gourmands des petits plats qui vont avec : si je m'entraîne long et lent, on me proposera une carte riche en lipides insaturés antioxydants ; si je m'entraîne vite et court, j'aurai une alimentation riche en protéides afin de re-synthétiser la masse musculaire détruite. La méthode de l'ouvrage : 1. je choisis un exercice selon mes goûts et mes objectifs (à travers un profil en 5 questions). 2. je choisis dans un menu Carte, le type de plat qui va avec ce type d'exercice déterminé. 3. Je prépare la recette, couplé avec l'exercice. Ce duo de forme (entraînement et petits plats gastronomiques) se résume à la formule: 30-15-7: 30 min d'entraînement-15 min de préparation des plats-pour 7 euros de coût. Cet ouvrage se base sur les dernières connaissances scientifiques en matière d'entraînement en permettant à la personne de s'autonomiser par une mise en correspondance de ses sensations corporelles (pénibilité de l'exercice perçue) et les réponses physiologiques objectives. De même pour les plats nous l'aidons à choisir selon ses envies gustatives. Les personnes dégustent un entraînement et un plat et en tirent du plaisir plutôt que de tomber dans l'addiction des kilomètres et des calories et du trop gras trop sucré.

#### **Tout-en-un STAPS - Licence STAPS** De Boeck Supérieur

Ce livre permet de comprendre quelle est la bonne posture pour pouvoir ensuite faire le bon travail de gainage (muscles profonds), en vue d'une prévention de certains troubles (ex. lombalgie) et l'amélioration de la performance sportive (site de l'éditeur)

Best Sellers - Books :

- [Dark Future: Uncovering The Great Reset's Terrifying Next Phase \(the Great Reset Series\) By Glenn Beck](#)
- [Heart Bones: A Novel By Colleen Hoover](#)
- [How To Catch A Leprechaun](#)
- [Bluey And Bingo's Fancy Restaurant Cookbook: Yummy Recipes, For Real Life](#)
- [The Wonderful Things You Will Be](#)
- [My Butt Is So Christmassy! By Dawn Mcmillan](#)
- [If He Had Been With Me By Laura Nowlin](#)
- [A Court Of Silver Flames \(a Court Of Thorns And Roses, 5\)](#)
- [What To Expect When You're Expecting By Heidi Murkoff](#)
- [The Ballad Of Songbirds And Snakes \(a Hunger Games Novel\) \(the Hunger Games\) By Suzanne Collins](#)