

# SOMMAIRE

Introduction .....	XIII
--------------------	------

## LIVRE I

### Brevet d'État du 1<sup>er</sup> degré d'éducateur sportif et brevet d'animateur professionnel

#### Première partie SCIENCES HUMAINES APPLIQUÉES • 3

#### SECTION 1. ÉDUCUER ET FORMER PAR L'APPRENTISSAGE ET LA MOTIVATION • 5

Edgar Thill

Introduction: Quelques définitions utiles .....	6
---	---

#### **Chapitre 1. Les types d'apprentissage traditionnels et leurs applications pratiques** ..... 9

1. Le conditionnement classique, une méthode simple d'apprentissage .....	9
2. Une voie d'apprentissage plus appropriée: le conditionnement opérant .....	10
3. Une forme d'apprentissage très efficace: l'apprentissage social .....	12
4. Facteurs qui influencent l'apprentissage .....	16

#### **Chapitre 2. Les buts comme déterminants immédiats des apprentissages et des performances** ... 19

1. Caractéristiques des buts et leurs effets .....	19
2. Principes d'une bonne gestion des buts .....	21
3. Comment planifier les buts? .....	23

#### **Chapitre 3. Évaluation et connaissance du résultat** ..... 27

1. Connaissance intrinsèque d'un résultat .....	27
2. Connaissance extrinsèque d'un résultat: son aspect informationnel .....	29
3. Connaissance extrinsèque d'un résultat: son aspect motivationnel .....	31
4. Évaluation formative et évaluation sommative .....	32
5. Conclusion .....	33

#### **Chapitre 4. La régulation motivationnelle des conduites** ..... 35

1. Qu'est-ce que la motivation? .....	36
2. Quels sont les mécanismes de la régulation motivationnelle? .....	37
3. Quelles sont les conséquences de l'état de motivation? .....	40
4. Comment motiver les sportifs à l'entraînement? .....	43
5. Conclusion .....	43

## SECTION 2. ÉDUQUER ET FORMER EN TENANT COMPTE DES CARACTÉRISTIQUES DU PUBLIC • 45

Edgar Thill

Aperçu d'ensemble .....	46
<b>Chapitre 5. Les différences liées à la personnalité</b> .....	<b>47</b>
1. Mesure de la personnalité .....	47
2. Personnalité et pratique sportive .....	50
3. Applications pratiques .....	51
4. Conclusion .....	53
<b>Chapitre 6. Les différences liées à l'âge</b> .....	<b>55</b>
1. Aperçu des stades de développement .....	55
2. Les motifs de la pratique sportive .....	56
3. De la règle à son application .....	58
4. Développement des notions de causalité .....	59
5. Quelques conseils pour l'entraînement des enfants .....	61
<b>Chapitre 7. Les différences liées au genre</b> .....	<b>63</b>
1. Pourquoi se réfère-t-on à la notion de genre? .....	63
2. La socialisation chez les filles et les garçons .....	64
3. Genre et pratique sportive .....	65
4. Conclusion: l'entraînement des femmes .....	67

## SECTION 3. ANIMER LA VIE ASSOCIATIVE • 69

Christian Blareau

Aperçu d'ensemble .....	70
<b>Chapitre 8. La gestion de projet</b> .....	<b>71</b>
1. La conception d'un projet de club .....	71
2. La mise en œuvre d'un projet de club .....	72
3. L'évaluation de projets .....	76
4. Conclusion .....	79
<b>Chapitre 9. La communication associative</b> .....	<b>81</b>
1. Les mécanismes de la communication .....	81
2. L'application d'un pense-bête .....	83
3. Une politique de communication .....	83
4. La stratégie de communication .....	84

5. La communication interne .....	89
6. La communication externe .....	91
7. Conclusion .....	93

## Deuxième partie SCIENCES BIOLOGIQUES APPLIQUÉES • 95

### SECTION 1. SUPPORT ANATOMIQUE DE LA MOTRICITÉ • 97

Jean-Paul Doutreloux

<b>Chapitre 10. Anatomie fonctionnelle</b> .....	<b>99</b>
1. L'appareil locomoteur .....	99
2. Fonctions et mouvements de l'appareil locomoteur .....	121
<b>Chapitre 11. Exercices de musculation</b> .....	<b>151</b>
1. Exercices de renforcement de la sangle abdominale .....	151
2. Exercices de renforcement des muscles fessiers .....	153
3. Exercices de renforcement des muscles de la cuisse .....	154
4. Exercices de renforcement des muscles de la jambe .....	155
5. Exercices de renforcement des muscles du dos .....	156
6. Exercices de renforcement des muscles de l'épaule .....	157
7. Exercices de renforcement des muscles pectoraux .....	158
8. Exercices de renforcement des muscles du bras .....	159
9. Exercices de renforcement des muscles de l'avant-bras .....	160

### SECTION 2. SUPPORT PHYSIOLOGIQUE DE LA MOTRICITÉ • 161

Georges Cazorla

<b>Introduction</b> .....	<b>162</b>
<b>Chapitre 12. Le système de commande : rôle du système nerveux central dans la motricité</b> ...	<b>165</b>
1. Organisation fonctionnelle du système nerveux .....	165
2. Fonctionnement du système nerveux .....	175
<b>Chapitre 13. L'effecteur du mouvement: le muscle</b> .....	<b>181</b>
1. Mécanismes communs .....	181
2. Réponses spécifiques du muscle .....	193
3. Unités motrices, fibres musculaires et activité physique .....	194

<b>Chapitre 14. D'où provient l'énergie dont le muscle a besoin ?</b> .....	<b>209</b>
1. Rôle central de l'ATP dans les échanges d'énergie de la cellule .....	209
2. Transformation de l'énergie en milieu vivant ( <i>in vivo</i> ) .....	211
3. Origine de la production d'énergie .....	212
4. Les sources énergétiques de l'activité musculaire .....	213
<b>Chapitre 15. Les échanges au niveau de l'appareil cardio-pulmonaire</b> .....	<b>233</b>
1. La respiration .....	233
2. La circulation .....	237

## LIVRE II

### Brevet d'État du 2<sup>e</sup> degré d'éducateur sportif et brevet d'animateur professionnel

#### Première partie SCIENCES HUMAINES APPLIQUÉES • 243

<b>Introduction</b> (Edgar Thill) .....	<b>244</b>
---	------------

#### SECTION 1. L'OPTIMISATION DES PERFORMANCES INDIVIDUELLES ET DE GROUPE • 247

Edgar Thill

<b>Chapitre 1. Les habiletés psychologiques des sportifs et leur exercice</b> .....	<b>249</b>
1. Les quatre habiletés mentales de base .....	249
2. La gestion du stress .....	250
3. La répétition mentale .....	255
4. Attention et concentration .....	257
5. L'entraînement des capacités mentales .....	262
<b>Chapitre 2. L'interaction dans les groupes</b> .....	<b>267</b>
1. L'influence des groupes sur les individus: les effets de la facilitation sociale .....	267
2. Comment susciter une motivation de groupe? .....	269
3. Comment construire et soutenir la cohésion d'un groupe? .....	272
4. Les performances individuelles et de groupe .....	280
5. Conclusion .....	285

<b>Chapitre 3. Diriger des sportifs, des groupes ou des équipes</b> .....	<b>287</b>
1. Quelles sont les formes de pouvoir? .....	287
2. Quels sont les chemins qui mènent au pouvoir? .....	289
3. Quelles sont les fonctions du leader? .....	298
4. Conclusion .....	305

## SECTION 2. L'ESPRIT SPORTIF • 307

Christian Blareau

<b>Chapitre 4. La communication sociale (E. Thill et C. Blareau)</b> .....	<b>309</b>
1. Le processus de communication .....	309
2. La transmission efficace des messages .....	315
3. Favoriser une bonne réception des messages .....	320
4. Les obstacles à la communication .....	322
5. Un outil de communication: les réunions de travail .....	325
<b>Chapitre 5. La lutte contre le dopage</b> .....	<b>331</b>
1. Le dopage sportif .....	331
2. Les produits dopants .....	333
3. Les enjeux politiques .....	335
4. La gestion de la période post-carrière des sportifs: les risques d'addiction .....	339
5. Conclusion .....	340
<b>Chapitre 6. La lutte contre l'agressivité et la violence (E. Thill et C. Blareau)</b> .....	<b>341</b>
1. Étude psychosociale de l'agressivité et de la violence .....	342
2. Règles de base en matière de responsabilité .....	350
<b>Chapitre 7. Arbitrage et éthique sportive</b> .....	<b>357</b>
1. Aux sources de l'arbitrage .....	357
2. La notion d'arbitrage et son évolution .....	358
3. La fonction de l'arbitre .....	358
4. Des rencontres sans arbitre .....	360
5. Les difficultés de l'arbitrage .....	360
6. Comment devenir arbitre? .....	362
7. Les arbitres: éducateurs plus que justiciers .....	364
8. L'avenir de l'arbitrage .....	365
9. Conclusion .....	366

## Deuxième partie SCIENCES BIOLOGIQUES APPLIQUÉES • 367

### SECTION 1. PRÉPARER L'APPAREIL LOCOMOTEUR À L'ENTRAÎNEMENT ET À LA PERFORMANCE • 369

Jean-Paul Doutreloux

<b>Chapitre 8. Le renforcement musculaire</b> .....	<b>371</b>
1. Le concept d'adaptation .....	371
2. Procédés et méthodologie du renforcement musculaire .....	376
<b>Chapitre 9. La souplesse et les procédés et techniques d'étirements</b> .....	<b>397</b>
1. Caractéristiques de la souplesse articulaire et musculaire .....	397
2. Les procédés et les techniques de développement de la souplesse .....	399

### SECTION 2. SUPPORTS PHYSIOLOGIQUES DE L'EXERCICE ET DE L'ENTRAÎNEMENT • 405

Georges Cazorla

<b>Introduction</b> .....	<b>406</b>
<b>Chapitre 10. Analyse des exigences métaboliques de différentes activités sportives</b> .....	<b>407</b>
1. Sports à activité physique continue .....	410
2. Les sports à activités intermittentes: rôle de la récupération .....	414
<b>Chapitre 11. Évaluation des capacités physiques et physiologiques</b> .....	<b>419</b>
1. Rôles et fonctions de l'évaluation dans l'entraînement .....	419
2. Orientation, contrôle et suivi de l'entraînement .....	420
3. Conditions pour choisir les mesures et les tests d'évaluation .....	420
4. Mesures et tests d'évaluation .....	422
5. Conclusion et perspectives .....	446
<b>Chapitre 12. Planification, programmation et périodisation de l'entraînement</b> .....	<b>447</b>
1. La planification de l'entraînement .....	448
2. La programmation de l'entraînement .....	451
3. La périodisation de l'entraînement .....	461

## LIVRE III

### Réglementation et organisation du sport

<b>Comment utiliser le livre III</b> .....	<b>476</b>
<b><i>Chapitre 1. Introduction</i></b> .....	<b>477</b>
1. Avant-propos .....	477
2. La loi du 12 juillet 1984 relative à l'organisation et à la promotion des activités physiques et sportives .....	477
<b><i>Chapitre 2. Structures privées dans l'organisation du sport en France</i></b> .....	<b>481</b>
1. Les associations sportives .....	481
2. Les fédérations sportives .....	484
3. Agrément des groupements sportifs et des fédérations sportives .....	487
4. Le Comité national olympique et sportif français (C.N.O.S.F.) .....	488
<b><i>Chapitre 3. Autres structures, réglementation de la pratique sportive et enseignement sportif</i></b> ..	<b>489</b>
1. Structures publiques pour l'organisation du sport en France .....	489
2. Structures et actions adaptées aux différentes formes de pratique sportive .....	489
3. Réglementation de la pratique sportive .....	489
4. L'enseignement sportif .....	490
5. Organisation internationale du sport .....	490