



TRAVAIL DE MATURITE 2020-2021 : Proposition de thème

Titre : Optimisation de l'entraînement sportif

1. BRANCHE(S) CONCERNEE(S) : EPS – Histoire – Psychologie - Biologie
2. Prof. responsable(s) : SOTA
3. Thème du séminaire: Réflexions sur les pratiques d'entraînements passées, actuelles et futures ainsi que de leurs évolutions.
 - 3.1. Bref résumé de la problématique :

Afin d'atteindre ses objectifs, le sportif cherche à trouver le bon équilibre entre ses entraînements et sa récupération. L'optimisation de l'entraînement sportif est impacté par une multitude de facteurs qui influent directement ou indirectement sur la performance.

Les étudiants seront amenés à se poser des questions sur les différentes techniques qui ont été / sont / seront utilisées dans le cadre de l'optimisation de l'entraînement sportif.
 - 3.2. Propositions de sujets pour les travaux inclus dans ce thème :
 - Quelle place a le dopage dans l'optimisation de l'entraînement sportif ?
 - Pour devenir le meilleur : combler ses faiblesses ou accentuer ses forces ?
 - L'optimisation du mental, une obligation pour rejoindre l'élite ?
 - Comment prévenir le surentraînement chez les athlètes ?
4. Considérations méthodologiques : Récolter des informations via des sources fiables et variées, traiter et commenter ces informations pour obtenir des résultats personnels. Proposer une problématique offrant diverses hypothèses qui seront traitées de façon pertinente par l'étudiant.
5. Compétences requises et / ou intérêts souhaités chez l'élève : Recherche de documents, capacité à rédiger un texte et analyser des documents, faire preuve de curiosité et d'autonomie. Présenter une analyse critique et personnelle au sujet de ses recherches.