



## TRAVAIL DE MATURITE 2023-2024 : Proposition de thème

Titre : *Planification de ses entrainements en vue d'un objectif personnel* \_\_\_\_\_

1. BRANCHE(S) CONCERNEE(S) : EPS

2. Prof. responsable(s): Blunski Florian (BLUF)

3. Thème du séminaire: Sport, planification et performance \_\_\_\_\_

3.1. Bref résumé de la problématique :

Toute performance repose sur un travail régulier. Du novice au professionnel de haut niveau, le résultat d'un entraînement adéquat permet d'atteindre ses objectifs. La connaissance de soi et des facteurs clés de la performance permettent d'optimiser ses résultats. Il s'agira d'apprendre à se connaître et d'évaluer son niveau. Ceci dans le but de planifier judicieusement des séances d'entraînement et son alimentation en vue d'un objectif spécifique.

3.2. Propositions de sujets pour les travaux inclus dans ce thème :

- Deux mois pour préparer un objectif personnel réalisable. Ex : course à pied \_\_\_\_\_
- De la planification à la réalisation d'une performance : Quel processus ? \_\_\_\_\_
- Ajuster son alimentation pour optimiser ses objectifs \_\_\_\_\_
- La performance dans le sport à haut niveau

4. Considérations méthodologiques : Les élèves devront, à partir de leur niveau initial, choisir un objectif réalisable. A l'aide de la littérature scientifique et d'interview, les élèves devront mettre en place un plan d'entraînement afin d'atteindre un objectif précis. Le suivi de l'entraînement avec un journal de bord sera nécessaire durant la phase pratique (durée à définir en fonction de l'objectif). Pour finir, l'analyse de ses résultats permettra de faire le lien entre la théorie et la pratique.

5. Compétences requises et / ou intérêts souhaités chez l'élève :

Intérêt pour le sport et la réalisation d'un objectif personnel. L'élève doit être motivé à s'engager pleinement dans la réalisation de son TM. La rigueur entre la planification, l'entraînement et l'analyse des résultats sera essentielle pour la bonne réalisation du TM.