

OBJECTIF **STAPS**



Licence,
Master
et
Doctorat

Lexique thématique en STAPS

Youcef **Al Anbagi** (coord.)

ellipses

TABLE DES MATIÈRES

▪ Les auteurs	13	▪ Agent sportif.....	35
▪ Introduction	17	▪ Agoniste/Antagoniste	36
A		▪ Agrégation.....	36
▪ Acide aminé	21	▪ Agressivité.....	37
▪ Acide lactique	24	▪ Alcool.....	39
▪ Acides nucléiques	25	▪ Algorithme	39
▪ Action et action motrice	25	▪ Alicament	40
▪ Activité intellectuelle.....	26	▪ Alignement pédagogique.....	40
▪ Activité physique.....	28	▪ Aliment.....	40
▪ Activité physique adaptée.....	30	▪ Alimentation	41
▪ Adaptations cardiovasculaires	31	▪ Alimentation durable	45
▪ Adaptations cardiovasculaires	31	▪ Analyse qualitative	45
▪ Adaptations musculaires	32	▪ Analyse quantitative	47
▪ Adaptations neuro-endocriniennes.....	32	▪ Anatomie	49
▪ Adaptations respiratoires.....	32	▪ Anisométrie	49
▪ Adénosine triphosphate (ATP et transfert d'énergie).....	33	▪ Antioxydants, antiradicaux libres ...	50
▪ Adolescence	33	▪ Apnée	50
▪ Affûtage	34	▪ Apprentissage.....	51
▪ Agence mondiale antidopage.....	34	▪ Apprentissage.....	51
▪ Agentivité	35	▪ Apprentissage en EPS.....	52
		▪ Apprentissage immersif	53
		▪ Apprentissage mixte	53

▪ Apprentissage moteur.....	56	▪ Capacités physiques.....	78
▪ Approche programme.....	60	▪ Capacités psychiques.....	79
▪ Art.....	60	▪ CAPEPS.....	79
▪ Art vivant.....	61	▪ Carte mentale.....	86
▪ Articulation.....	61	▪ Cellule.....	87
▪ Association sportive.....	62	▪ Centre de gravité.....	88
▪ Asynchrone.....	63	▪ Centre des forces de pression.....	88
▪ Autonomie.....	63	▪ Cerveau.....	88
▪ Automatismes.....	63	▪ Charge d'entraînement.....	90
		▪ Cholestérol.....	92
		▪ Cinématique.....	92
B		▪ Cinétique (Débit ventilatoire à l'exercice).....	93
▪ Barème.....	65	▪ Cinétique.....	93
▪ Barre olympique.....	65	▪ CIO – Comité international olympique.....	93
▪ BCAA: Branched Chain Amino Acid (Acides aminés à chaîne branchés).....	69	▪ Citoyen.....	94
▪ Behaviorisme.....	70	▪ Citoyenneté numérique.....	96
▪ Behaviorisme (Théories behavioristes de l'apprentissage).....	70	▪ Claquage.....	96
▪ Bien-être.....	71	▪ Classe inversée.....	97
▪ Bienveillance.....	73	▪ Classe mutuelle.....	97
▪ Biomécanique.....	75	▪ Classe réciproque.....	97
▪ Blessure.....	75	▪ Classe virtuelle.....	98
		▪ Classement.....	98
		▪ CNOSF – Comité national olympique et sportif français.....	98
C		▪ Code du sport.....	99
▪ C3D STAPS.....	77	▪ Cœur.....	101
▪ Calories.....	77	▪ Cognitivisme (Théories cognitivistes de l'apprentissage).....	102
▪ Capacitaire.....	77	▪ Cohésion.....	104
▪ Capacité.....	77		
▪ Capacités fonctionnelles de l'organisme et entraînement.....	78		

▪ Collaboration.....	105	▪ Créativité motrice	125
▪ Communication.....	106	▪ CrossFit.....	127
▪ Communication.....	106	▪ Culture	128
▪ Comparaison	108	▪ Cultures sportives.....	131
▪ Compétence.....	109	▪ Curriculum.....	132
▪ Les compétences en EPS	110	▪ Cycle.....	133
▪ Compétences transformatives	112	▪ Cycle cardiaque.....	134
▪ Complément alimentaire.....	112		
▪ Complexification	113	D	
▪ Composés inorganiques.....	113	▪ Data	137
▪ Composés organiques.....	113	▪ Débit ventilatoire et intensité d'exercice.....	137
▪ Composition de l'organisme	114	▪ Débutant.....	137
▪ Concours.....	114	▪ Décalage optimal.....	138
▪ Consigne	114	▪ Déficience motrice.....	139
▪ Contexte difficile.....	115	▪ Démonstration	141
▪ Continuité pédagogique.....	117	▪ Détente	142
▪ Contraction musculaire	117	▪ Détox/jeûne.....	143
▪ Contrainte.....	118	▪ DEUST	144
▪ Contrat d'apprentissage.....	118	▪ Diabète	145
▪ Contrôle du mouvement (Contrôle moteur).....	119	▪ Didactique	145
▪ Contrôle nerveux du mouvement..	119	▪ Didactique professionnelle	147
▪ Contusion.....	120	▪ Diététique	147
▪ Coopération	120	▪ Différenciation.....	148
▪ Coopération	120	▪ Diffusion alvéolo-capillaire de l'O ₂ et du CO ₂	148
▪ Coordination musculaire.....	122	▪ Diplôme universitaire (DU)	148
▪ Corps humain	122	▪ Dispositif.....	149
▪ Correction	123	▪ Diversité socio-culturelle	149
▪ Corrélation.....	123	▪ Docimologie	149
▪ Créativité	123		

▪ Doctorat.....	149	▪ Émotion	169
▪ Domaine d'action motrice.....	150	▪ Émotions ludomotrices	171
▪ DOMS.....	152	▪ Empathie	172
▪ Dopage.....	154	▪ Endurance.....	174
▪ Dopamine.....	154	▪ Énergie	176
▪ Dyslexie.....	154	▪ Énergie cinétique.....	176
		▪ Énergie mécanique	176
		▪ Énergie potentielle.....	176
E		▪ Enfant	177
▪ EBEP (Élève à besoins éducatifs particuliers).....	155	▪ Engagement.....	177
▪ Échauffement.....	155	▪ Enjeu.....	177
▪ Échocardiographie	156	▪ Enquête	177
▪ École.....	156	▪ Enseignement hybride	178
▪ École inclusive.....	157	▪ Enseigner	178
▪ École nouvelle	157	▪ ENT.....	179
▪ Écologie corporelle.....	158	▪ Entorse	179
▪ Écologiques (Théories écologiques de l'apprentissage)	158	▪ Entraide	180
▪ Éducation	159	▪ Entraînement	180
▪ Éducation et motricité	160	▪ Entraînement en altitude.....	181
▪ Éducation formelle.....	161	▪ Entraînement mental.....	181
▪ Éducation informelle.....	161	▪ Entraînement physique et santé....	181
▪ Éducation non-formelle.....	162	▪ Entraînement sportif (Licence)	182
▪ Éducation physique et sportive (EPS)	162	▪ Entretien	182
▪ Effort.....	162	▪ Épices.....	182
▪ Effort ressenti.....	164	▪ Épigénèse	183
▪ Élastique	164	▪ Épistémologie	183
▪ Émersiologie	165	▪ Équilibre	184
▪ Émotion	165	▪ Équilibre hydrique.....	184
		▪ Équipe	184
		▪ Équipe pédagogique	185

▪ Ergonomie.....	185	▪ Fitness.....	209
▪ Ergonomie du sport et performance motrice (Licence).....	185	▪ Force.....	210
▪ Erreur.....	186	▪ Force musculaire.....	210
▪ Espérance.....	186	▪ Force musculaire maximale.....	211
▪ Esport.....	187	▪ Formation.....	211
▪ Estime de soi.....	189	▪ Formation professionnelle.....	212
▪ Estime de soi.....	192	▪ Forme.....	212
▪ Étayage.....	193	▪ Fracture.....	213
▪ Éthique.....	194		
▪ Évaluation.....	195	G	
▪ Exercices continus et intermittents.....	197	▪ Gamme (produits de 1 ^{re} , 2 ^e , 3 ^e , 4 ^e , 5 ^e gamme).....	215
▪ Expérience.....	199	▪ Gaspillage alimentaire.....	215
▪ Expérience corporelle.....	199	▪ Genre.....	215
▪ Expert.....	201	▪ Gestème.....	217
▪ Exploit.....	201	▪ Glucide.....	219
		▪ Glycolyse.....	219
		▪ Groupe.....	220
F			
▪ Fatigue cardiaque.....	203	H	
▪ Fatigue cognitive.....	203	▪ Habileté motrice.....	223
▪ Fatigue musculaire.....	204	▪ Haltérophilie.....	224
▪ Fédération.....	205	▪ Handicap.....	225
▪ Feedback.....	206	▪ Homéostasie.....	227
▪ FFSU – Fédération française du Sport universitaire.....	206	▪ Homéostasie.....	227
▪ Fibres alimentaires.....	207	▪ Hormones et équilibre hydro-électrolytique.....	227
▪ Fibre musculaire.....	208	▪ Hormones et glucose (glycogénolyse et de la néoglucogenèse).....	228
▪ Fidélité.....	208	▪ Hormones et lipolyse.....	228
▪ Filaments épais et fins.....	209		

- Hormones et récupération 228
- Hybridation 228
- Hypertension artérielle 229

I

- Identité 231
- Immersion 233
- Impulsion 233
- Inactivité physique 233
- Inclusion scolaire 233
- Inclusion numérique 234
- Indice 234
- Indice de masse corporelle 234
- Inégalité 235
- Information 236
- Innervation du muscle 237
- Innovation 237
- Innovation 237
- Instruction 238
- Intelligence 239
- Intelligence émotionnelle 240
- Interaction 243
- Interférence 244
- IoT (Internet of Things) 245
- Isométrie 246
- Isotonique et Isocinétique 246

J

- Jeu traditionnel 247

K

- Kettlebell 249
- Krebs (Cycle de Krebs ou cycle des acides tricarboxyliques) 249

L

- Laïcité 251
- Leadership 251
- Leçon 252
- Licence professionnelle 256
- Licence STAPS 257
- Lipides 257
- Logique interne 258
- Loi 260
- Loisir 261
- Ludification 264

M

- Macrocycle 265
- Macrocycle 265
- Malbouffe 266
- Management du sport (Licence) .. 267
- Master STAPS 268
- Master STAPS 268
- Média 270
- Mémoire 271
- Mésocycle 274
- Mésocycle et microcycle 275
- Métabolisme 276

- Métabolisme énergétique 276
- Méthode d'entraînement complexe 278
- Méthode d'entraînement par contraste (Méthode bulgare) ...278
- Méthode française d'entraînement 279
- Métier d'élève 279
- Métiers de la forme 280
- Microbiote 282
- Microcycle 286
- Minéraux 286
- MMA (Mixed Martial Arts) 286
- Mixité 288
- Modes de contractions musculaires 289
- Modèle d'apprentissage 289
- Modélisation 289
- Moment de force 290
- Motivation 290
- Mouvement 295
- Mouvement réflexe 296
- Mouvement volontaire 296
- Muscle squelettique 297
- Musculation 297
- Musculation 297
- Myofibrille 298

N

- Néoglucogénèse 299
- Neurone 299

- Neurosciences comportementales 299
- Neutralité 300
- Numérique 301
- Nutriment 301
- Nutrition 302

O

- Objectif d'apprentissage 303
- Objet connecté 303
- Observation 303
- Oligoéléments 308
- Optimisation 308
- Organisation sportive 308

P

- Paradigme 311
- Parcours de formation 312
- Parcoursup 312
- Parcoursup 313
- Pédagogie 313
- Perception 315
- Performance 316
- Période et périodisation 316
- Périodisation 318
- Phénotype 318
- Phosphorylation 318
- Physiologie 318
- Physiopathologie 319
- Placement 319

▪ Plaisir.....	322	▪ Psychologie.....	348
▪ Plaisir.....	325	▪ Psychologie cognitive	348
▪ Planification.....	327	▪ Psychologie de la Forme	349
▪ Plasma.....	327	▪ Puberté.....	349
▪ Plasticité cérébrale.....	327	▪ Puissance.....	351
▪ Pleine conscience	327	▪ Puissance et capacité énergétique.....	352
▪ Pliométrie	328		
▪ PMA (puissance maximale aérobie)	329	Q	
▪ Poids.....	329	▪ Qualités physiques.....	353
▪ Polygone de sustentation	330		
▪ Posture	330	R	
▪ Potentialisation par post-activation (pap: post-activation potentiation)	330	▪ Rapport au savoir	355
▪ Potentiel d'action	332	▪ Réalité augmentée (Augmented Reality, AR)	356
▪ Pratiques physiques, sportives et artistiques.....	332	▪ Réalité étendue (Extended Reality, XR).....	356
▪ Praxème	335	▪ Réalité mixte (Mixed Reality, MR)	356
▪ Praxéologie motrice	338	▪ Réalité virtuelle (Virtual reality, VR)	356
▪ Préparation mentale.....	340	▪ Recherches.....	357
▪ Préparation physique	341	▪ Récupération	357
▪ Pression artérielle.....	342	▪ Référentiel de compétences.....	360
▪ Prévention	342	▪ Régime alimentaire	360
▪ Probabilité	343	▪ Régulation (feedback).....	361
▪ Programmation	343	▪ Régulation de la ventilation	365
▪ Programme et classification en EPS	344	▪ Régulations neuroendocriniennes lors de l'exercice physique.....	366
▪ Programme moteur	345	▪ Relation force-longueur	366
▪ Projet	345	▪ Relation force-vitesse	367
▪ Protéines	347		

▪ Relation pédagogique	368	▪ Sociométrie	404
▪ Réponses cardiovasculaires à l'exercice	368	▪ Sommeil	406
▪ Représentation	369	▪ Sommeil	408
▪ Réseau	370	▪ Sport	409
▪ Ressources	373	▪ Sport bien-être	409
▪ Risque	373	▪ Sport-santé	410
▪ Risque	375	▪ Sportification	410
		▪ Sportivisation	412
		▪ STAPS	413
		▪ Statistique	415
		▪ Statistique	415
		▪ Stratégies de l'intervention	416
		▪ Stratégie mixte	416
		▪ Stress	417
		▪ Style d'enseignement	422
		▪ Surentraînement	423
		▪ Surentraînement	424
		▪ Surpoids	424
		▪ Suspension training	426
		▪ Synapse	426
		▪ Synthèse de l'ATP par les glucides	426
		▪ Synthèse de l'ATP par les lipides	427
		▪ Synthèse de l'ATP par la phosphocréatine	428
		▪ Synthèse de l'ATP par les protéines	428
		▪ Système cardiovasculaire	429
		▪ Système endocrinien	429
		▪ Système énergétique	429
S			
▪ Santé	377		
▪ Savoir	377		
▪ Schéma corporel	378		
▪ Sciences	380		
▪ Séance	381		
▪ Sécurité	382		
▪ Sème moteur ou sème praxique	384		
▪ Sémiotricité	388		
▪ Seniors	390		
▪ Sens	391		
▪ Sens (Travail scolaire)	392		
▪ Sensation	392		
▪ Sérotonine	393		
▪ Simplification	393		
▪ Simulation	393		
▪ Situation d'apprentissage	394		
▪ Situation d'enseignement	399		
▪ Socialisation	402		
▪ Sociohistoire	403		

- Système nerveux..... 430
- Système nerveux central (SNC)... 430
- Système nerveux périphérique (SNP) 430
- Système respiratoire 431
- Travail 447
- Troubles musculo-squelettiques (TMS) 447
- Types d'entraînement 448

T

- Tabata..... 433
- Table Letessier 433
- Tâche motrice 433
- Technique..... 434
- Technique..... 436
- Technologie..... 436
- Technologie..... 437
- Temps..... 440
- Territoire 440
- Test 441
- Test 441
- Test de rétention..... 441
- Test de transfert..... 442
- Tests physiques 442
- Théorie des jeux 442
- Thermorégulation 444
- TICE..... 445
- Transfert 445
- Transport des gaz dans le sang... 446
- Travail 446

U

- UFR 449
- Unité motrice..... 449
- UNSS, Union nationale du Sport scolaire 450
- USEP, Union sportive de l'enseignement du Premier Degré 450

V

- Vaisseau sanguin 451
- Valeurs 451
- Validité 452
- Ventilation pulmonaire..... 452
- Viande 452
- Vieillesse..... 453
- Vitamines 454
- Vitesse..... 454
- VMA (vitesse maximale aérobie)..... 455
- VO₂ et VO_{2max}..... 457

Z

- Z-score 459