



CERTIFICAT UNIVERSITAIRE L'ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE

CONCEVOIR ET ENCADRER DES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT CONTRE
RÉSISTANCE INNOVANTES ET ADAPTÉES AUX OBJECTIFS POURSUIVIS

FORMATION CONTINUE - UNIVERSITÉ DE NANTES

DURÉE

19 h de formation

- > 14 h d'enseignement théorique
- > 5 h de travaux pratiques

RYTHME

- > 1 session
- > 2 jours et demi (vendredi, samedi et dimanche matin)

DATE

Prochainement sur notre site

LIEU

UFR STAPS à Nantes

TARIF DE LA FORMATION

800 € (Droits annexes inclus)

MODALITÉS D'INSCRIPTION

- > Sur dossier de candidature téléchargeable en ligne www.staps.univ-nantes.fr/formation-continue/ Rubrique « Formations professionnalisantes »
- > Modalités de candidature sur notre site

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Pr Arnaud GUEVEL

Professeur des Universités, Directeur de l'UFR STAPS

M. Mathieu PLAUTARD

Docteur en STAPS, Chercheur associé au laboratoire MIP

M. Lilian LACOURPAILLE

Maître de conférences, UFR STAPS

RENSEIGNEMENTS



Charlène POQUET

Tél. : 02 53 48 47 38

charlene.poquet@univ-nantes.fr

www.univ-nantes.fr/fc-sante

La particularité de cette formation est de proposer une approche basée sur l'évidence scientifique ainsi qu'une méthodologie rigoureuse de construction des séances d'entraînement contre résistance, basée sur les compétences de ses intervenants (docteurs en STAPS et intervenants auprès de sportifs de haut niveau) et sur l'expertise d'un laboratoire de recherche universitaire.

PUBLIC

- > Préparateurs physiques
- > Entraîneurs/Éducateurs sportifs
- > Masseurs-kinésithérapeutes
- > Médecins du sport

PRÉ-REQUIS

- > Être titulaire d'une Licence STAPS
- > Être titulaire d'un BPJEPS / DEJEPS
- > Être titulaire d'un Diplôme d'État de masseur-kinésithérapeute
- > Être titulaire d'un Diplôme d'Études Spécialisées Complémentaires en médecine du sport

OBJECTIF DE LA FORMATION

Concevoir et encadrer des séances d'entraînement contre résistance originales et adaptées aux objectifs poursuivis

CONTENU DE LA FORMATION

Enseignements théoriques

11 h

- > Rappels biomécaniques et physiologiques
- > Bénéfices généraux, risques et limites de l'entraînement contre résistance
- > Méthodologie pour la conception de séances d'entraînement contre résistance
- > Adapter les stratégies d'entraînement aux objectifs poursuivis
- > Optimiser la séance d'entraînement contre résistance

Travaux dirigés

3 h

- > Sélectionner et organiser les variables d'entraînement au sein de stratégies d'entraînement adaptées aux objectifs poursuivis
- > Concevoir une séance d'entraînement

Travaux pratiques

5 h

- > Consignes élémentaires de placement et d'exécution
- > Mise en œuvre des stratégies d'entraînement spécifiques

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- > Alternance d'apports théoriques et de mises en situation
- > Mise à disposition de ressources pédagogiques sur la plateforme de l'Université

VALIDATION

Délivrance du certificat universitaire L'entraînement contre résistance

