

CERTIFICAT UNIVERSITAIRE

ÉTIREMENTS ET PERFORMANCE SPORTIVE

DES RÉSULTATS DES ÉTUDES SCIENTIFIQUES RÉCENTES AUX
APPLICATIONS PRATIQUES, DU LABORATOIRE AU TERRAIN DE SPORT



Responsable pédagogique

Pr Antoine NORDEZ

Professeur des Universités, HDR, UFR
STAPS, Université de Nantes

Intervenants-experts

Masseur-kinésithérapeute,
Maître de conférences en STAPS,
Doctorant en STAPS.



Quelle place pour les étirements dans la pratique sportive ?

Depuis une quinzaine d'année, le laboratoire « Motricité, Interactions, Performance » de l'Université de Nantes développe des travaux de recherche à la pointe dans le domaine des étirements.

S'appuyant sur les dernières études scientifiques et des démonstrations, cette formation propose des recommandations pour la réalisation des étirements dans les différentes pratiques sportives, adaptées au développement des qualités de souplesse.

■ PUBLIC

Préparateurs physiques, entraîneurs, masseurs-kinésithérapeutes, cadres techniques

■ PRÉ-REQUIS

- > Être titulaire d'un Diplôme d'État de masseur-kinésithérapeute
- > Être titulaire d'un Certificat de capacité de préparateur physique de l'INSEP
- > Être titulaire d'un Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sports (BPJEPS) ou équivalent après accord du responsable de formation
- > Être en cours d'obtention (3^e année) d'une Licence de STAPS

■ OBJECTIFS DE LA FORMATION

- > Intégrer dans la pratique sportive les principaux résultats de la littérature scientifique concernant les étirements
- > Évaluer la souplesse sur le terrain en fonction d'un ensemble d'indicateurs
- > Reproduire les techniques d'étirements appliquées aux principales articulations
- > Planifier des séances d'étirements et les intégrer dans une planification plus globale de l'entraînement



■ CONTENU DE LA FORMATION

- > Utilisation des étirements dans la pratique sportive et au-delà
- > Évaluation de la souplesse et des effets des étirements
- > Évaluation de la souplesse sur le terrain
- > Les différentes techniques d'étirements appliquées à l'ensemble des principales articulations
- > Concevoir une planification d'étirements

■ MOYENS PÉDAGOGIQUES

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

■ VALIDATION

Délivrance d'un certificat universitaire et d'une attestation DPC (le cas échéant)

RYTHME

7 h en présentiel ou à distance

DATES

Calendrier disponible en ligne
www.univ-nantes.fr/fc-sante

LIEU

Université de Nantes - UFR STAPS

CAPACITÉ

20 places

TARIF DE LA FORMATION

300 €* Droits annexes inclus

PRISE EN CHARGE DPC

Consulter notre site
www.univ-nantes.fr/fc-sante



MODALITÉS D'INSCRIPTION

Inscription en ligne sur notre site
<https://candidature.sante.univ-nantes.fr/fc/>

RENSEIGNEMENTS

Céline VALTON
Tél. : 02 53 48 43 52
celine.valton@univ-nantes.fr