

Certificat universitaire Étirements et performance sportive



Des résultats des études scientifiques récentes aux applications pratiques, du laboratoire au terrain de sport

Quelle place pour les étirements dans la pratique sportive ?

Depuis une quinzaine d'année, le laboratoire «Motricité, Interactions, Performance» de Nantes Université 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 a pour objectif de proposer des recommandations pour la réalisation des étirements dans les différentes pratiques sportives, adaptées au développement des qualités de souplesse.



Équipe pédagogique

• Responsable pédagogique



Pr Antoine NORDEZ

Professeur des Universités, HDR,
UFR STAPS, Nantes Université

• Intervenants - experts

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

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

Compétences visées

- 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

univ-nantes.fr/fc-sante

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 Nantes Université

Modalités d'évaluation

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

Suite de parcours

Consulter notre catalogue de formations sur notre site www.univ-nantes.fr/fc-sante

Rythme

7 h en présentiel ou à distance

Dates

Consulter le calendrier sur

<https://staps.univ-nantes.fr/fr/formation-continue/certificat-duniversite-etirements-et-performance-sportive>

Lieu de formation

Nantes Université - UFR STAPS

Accessibilité

Ce diplôme est accessible aux personnes en situation de handicap.

Renseignements auprès du Relais Handicap :

www.univ-nantes.fr/sepanouir-sur-les-campus/accompagnement-du-handicap

Tarif de la formation

300 €* Droits annexes inclus

Prise en charge dpc

Consulter notre site

www.univ-nantes.fr/fc-sante



Conditions d'accès

- Sur dossier de candidature accompagné d'une lettre de motivation, d'un CV et de la copie des diplômes requis
- Sur entretien si la commission de recrutement l'estime nécessaire
- Consulter le calendrier de dépôt des candidatures et candidater en ligne sur

candidature.sante.univ-nantes.fr/fc

Renseignements

Céline VALTON

Tél. : 02 53 48 43 52

celine.valton@univ-nantes.fr

Chiffres clés



20
places
disponibles



85%
de
réussite



85%
de
satisfaction