



UNIVERSITÉ DE NANTES

Cellule Locale d'Insertion Professionnelle

25, bis boulevard Guy Mollet  
BP 72206  
44322 Nantes CEDEX 3  
Tél. +33 (0)2 51 83 72 21  
[www.univ-nantes.fr/staps](http://www.univ-nantes.fr/staps)  
[clip-staps@univ-nantes.fr](mailto:clip-staps@univ-nantes.fr)



## OFFRE DE STAGE RECHERCHE MASTER

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| Période(s) de stage            | 2019-2020  |
| Lieu de travail                | Laboratoire MIP (EA 4334) UFR STAPS  |
| Expérience souhaitée           | Etudiant de Master 2, orientation « recherche »  |
| Gratification                  | -  |
| Contacts pour postuler         | <a href="mailto:guillaume.le-sant@univ-nantes.fr">guillaume.le-sant@univ-nantes.fr</a>   |
| Date de publication de l'offre | dès que possible   |
| Description du projet          | <p style="text-align: center;"><b>Techniques actives d'étirements et raideur musculaire</b></p> <p>De nombreuses techniques d'étirements tentent d'améliorer la souplesse d'une articulation, parmi lesquelles des techniques dites « actives » [techniques dites de « contracté-relâché » ou PNF, ou myotensives, cf., Sharman et al. Sport Med (2006)].</p> <p>Des effets « mécaniques » au niveau des muscles ciblés sont supposés expliquer les résultats obtenus (i.e., diminuer la raideur musculaire et leur résistance au mouvement pour gagner en mobilité). Certains travaux suggèrent d'autres hypothèses pour expliquer les effets de la technique. Des mécanismes « centraux » (e.g., afférences motrices, afférences sensorielles...) pourraient être impliqués, mais restent mal déterminés (Sharman et al., Sport Med 2006; Hindle et al., J Hum Kin 2012).</p> <p>Ce projet vise donc à mettre en place une étude clinique en laboratoire, afin de mieux comprendre la technique active de type PNF. Des mesures de raideur par élastographie (Hug et al. Exerc Sport Sci Rev 2015) seront réalisées (pré/post technique PNF). Certains mécanismes centraux (e.g., proprioception) pourront également être mesurés par des tests cliniques ou neurophysiologiques.</p> <p>Ce projet sera conduit auprès de personnes saines, et ciblé sur les muscles cervicaux et en particulier le <i>sternocleidomastoïde</i> sur lequel la technique est très souvent réalisée en routine clinique. L'encadrement sera principalement assuré par Dr Guillaume Le Sant (IFM3R/MIP), et minoritairement par Pr. Antoine Nordez (MIP).</p> <p>Il permettra ainsi au stagiaire de s'approprier de nombreux outils du laboratoire MIP : échographe, électromyographie dans le cadre d'une étude particulièrement bien adaptée pour un stage de master.</p> |