



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
clip-staps@univ-nantes.fr



OFFRE DE STAGE RECHERCHE MASTER

Période(s) de stage	Septembre 2019 - Juin 2020
Lieu de travail	Laboratoire « <i>Motricité, Interactions, Performance</i> » (EA 4334)
Expérience souhaitée	/
Gratification	N/A
Contacts pour postuler	lilian.lacourpaille@univ-nantes.fr
Date de publication de l'offre	Juin 2019
Description du projet	<p>Individualisation du renforcement musculaire des ischio-jambiers dans une perspective de prévention des blessures</p> <p>Une série de travaux suggère que la manière dont nous utilisons nos muscles varie largement selon les individus (Hug et al., 2015 ; Crouzier et al., 2018 ; Avrillon et al., 2018). Plus particulièrement, pour un exercice mobilisant les ischio-jambiers, certaines personnes peuvent utiliser préférentiellement le <i>biceps femoris</i> (chef lateral) alors que d'autres utiliseront plutôt le <i>semimembranosus</i> (chef medial). Cette stratégie d'activation, répétée dans le temps, peut induire des adaptations préférentielles vers un chef par rapport à un autre. Dans une perspective d'optimisation du renforcement musculaire, il semblerait intéressant d'individualiser la prise en charge en proposant l'exercice qui sollicite préférentiellement le chef visé. L'objectif du projet sera de déterminer si un protocole de renforcement individualisé (à partir de la stratégie d'activation) permet de maximiser les adaptations structurales (volume musculaire et longueur des faisceaux) vers le chef visé comparativement à une prise en charge conventionnelle.</p> <p>Outils mobilisés : Dynamomètre isocinétique, EMG de surface, Échographie 3D, Échographie panoramique</p>