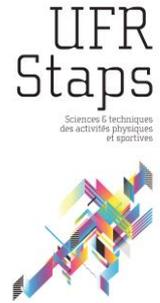




UNIVERSITÉ DE NANTES

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	Septembre 2020 - Juin 2021
Lieu de travail	Laboratoire « <i>Motricité, Interactions, Performance</i> » (EA 4334)
Expérience souhaitée	/
Gratification	N/A
Contacts pour postuler	<a href="mailto:lilian.lacourpaille@univ-nantes.fr">lilian.lacourpaille@univ-nantes.fr</a> / <a href="mailto:thomas.cattagni@univ-nantes.fr">thomas.cattagni@univ-nantes.fr</a>
Date de publication de l'offre	Juin 2020
Description du projet	<p><b>Interférences et entrainements combinés (CrossFit).</b></p> <p>Il existe un phénomène d'interférence lorsque l'on compare le développement simultané de la force maximale et des capacités aérobie/anaérobie, à un développement dissocié de ces qualités (Hickson, 1980). L'existence de ce phénomène d'interférence n'a jamais été interrogée en CrossFit. Pourtant il constitue un enjeu majeur de la programmation de l'entraînement dans cette discipline.</p> <p>L'objectif sera de comparer les effets d'une programmation conventionnelle (Force + WOD) et d'une programmation dissociée (Force / WOD) suite à un protocole de 10 semaines. Les qualités aérobies et anaérobies seront évaluées via la VO2 max et la performance au Wingate test respectivement. Des tests de 1 RM seront effectués et les volumes musculaires du quadriceps seront évalués par échographie panoramique.</p> <p>Ce travail sera réalisé en collaboration à la Box CrossFit Human Project.</p> <p>Merci de me contacter par mail <a href="mailto:lilian.lacourpaille@univ-nantes.fr">lilian.lacourpaille@univ-nantes.fr</a> pour toutes informations supplémentaires.</p>