



CERTIFICAT UNIVERSITAIRE

ÉTIREMENTS ET PERFORMANCE SPORTIVE

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

FORMATION CONTINUE - UNIVERSITÉ DE NANTES

DURÉE

7 h

RYTHME

1 jour

DATE

à partir de novembre 2018

LIEU

UFR STAPS à Nantes

TARIF DE LA FORMATION

300 € (Droits annexes inclus)

MODALITÉS D'INSCRIPTION

- > Sur dossier de candidature téléchargeable en ligne www.univ-nantes.fr/fc-sante Rubrique « Formations professionnalisantes »
- > Dépôt des candidatures de mi-mai à mi-octobre 2018

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Responsable et coordinateur pédagogique

Dr Antoine NORDEZ

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

Intervenants-experts

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

RENSEIGNEMENTS



Fabienne AGUIRRE

Tél. : 02 53 48 47 38

fabienne.aguirre@univ-nantes.fr

Tél. : 02 53 48 47 47

du lundi au vendredi

de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h

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

- 9 h 00 - 10 h 30 > Utilisation des étirements dans la pratique sportive et au-delà
- 10 h 45 - 12 h 15 > Évaluation de la souplesse et des effets des étirements
- 13 h 15 - 14 h 15 > Évaluation de la souplesse sur le terrain
- 14 h 30 - 16 h 30 > Les différentes techniques d'étirements appliquées à l'ensemble des principales articulations
- 16 h 45 - 17 h 30 > Concevoir une planification d'étirements

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Alternance d'apports théoriques et de mises en pratique en salle de sport

VALIDATION

Délivrance d'un certificat universitaire

