



# CERTIFICAT UNIVERSITAIRE L'ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE

CONCEVOIR ET ENCADRER DES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT CONTRE  
RÉSISTANCE INNOVANTES ET ADAPTÉES AUX OBJECTIFS POURSUIVIS

FORMATION CONTINUE - UNIVERSITÉ DE NANTES

## DURÉE

19 h de formation

- > 14 h d'enseignement théorique
- > 5 h de travaux pratiques

## RYTHME

- > 1 session
- > 2 jours et demi (vendredi, samedi et dimanche matin)

## DATE

26, 27, 28 Octobre 2018

## LIEU

UFR STAPS à Nantes

## TARIF DE LA FORMATION

800 € (Droits annexes inclus)

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

- > Sur dossier de candidature téléchargeable en ligne [www.univ-nantes.fr/fc-sante](http://www.univ-nantes.fr/fc-sante) Rubrique « Formations professionnalisantes »
- > Dépôt des candidatures de mi-mai à septembre 2018

## ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

**Pr Arnaud GUEVEL**

Professeur des Universités, Directeur de l'UFR STAPS

**M. Mathieu PLAUTARD**

Docteur en STAPS, Chercheur associé au laboratoire MIP

**M. Lilian LACOURPAILLE**

Maître de conférences, UFR STAPS

## RENSEIGNEMENTS



**Fabienne AGUIRRE**

Tél. : 02 53 48 47 38

[fabienne.aguirre@univ-nantes.fr](mailto:fabienne.aguirre@univ-nantes.fr)

tél. : 02 53 48 47 47

du lundi au vendredi

de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h

La particularité de cette formation est de proposer une approche basée sur l'évidence scientifique ainsi qu'une méthodologie rigoureuse de construction des séances d'entraînement contre résistance, basée sur les compétences de ses intervenants (docteurs en STAPS et intervenants auprès de sportifs de haut niveau) et sur l'expertise d'un laboratoire de recherche universitaire.

## PUBLIC

- > Préparateurs physiques
- > Entraîneurs/Éducateurs sportifs
- > Masseurs-kinésithérapeutes
- > Médecins du sport

## PRÉ-REQUIS

- > Être titulaire d'une Licence STAPS
- > Être titulaire d'un BPJEPS / DEJEPS
- > Être titulaire d'un diplôme d'Etat de masseur-kinésithérapeute
- > Être titulaire d'un DESC en médecine du sport

## OBJECTIF DE LA FORMATION

Concevoir et encadrer des séances d'entraînement contre résistance originales et adaptées aux objectifs poursuivis

## CONTENU DE LA FORMATION

### Enseignements théoriques

11 h

- > Rappels biomécaniques et physiologiques
- > Bénéfices généraux, risques et limites de l'entraînement contre résistance
- > Méthodologie pour la conception de séances d'entraînement contre résistance
- > Adapter les stratégies d'entraînement aux objectifs poursuivis
- > Optimiser la séance d'entraînement contre résistance

### Travaux dirigés

3 h

- > Sélectionner et organiser les variables d'entraînement au sein de stratégies d'entraînement adaptées aux objectifs poursuivis
- > Concevoir une séance d'entraînement

### Travaux pratiques

5 h

- > Consignes élémentaires de placement et d'exécution
- > Mise en œuvre des stratégies d'entraînement spécifiques

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

Alternance d'apports théoriques et de mises en situation

## VALIDATION

Délivrance du certificat universitaire L'entraînement contre résistance

