SCIENCES ET MONTAGNE
UNIVERSITÉ SAVOIE MONT BLANC

Bases de renforcement musculaire 2

Composante
UFR Sciences et Montagne

Présentation

Description

Enseignement des mécanismes physiologiques, biomécaniques et nerveux de la production de force musculaire ainsi que les principales méthodes de développement de la force

Objectifs

Mettre en relation les différentes connaissances scientifiques permettant de comprendre, d'analyser et de développer la production de force musculaire

Heures d'enseignement

CM	Cours Magistral	3h
TP	Travaux Pratiques	16h

Pré-requis obligatoires

- Les enseignements scientifiques et technologiques de licence 1 (semestre 1) STAPS avec une centration sur les connaissances en anatomie, biomécanique, physiologie et neurophysiologie.
- Aptitudes physiques pour des mouvements de renforcement musculaire avec charge

Plan du cours

- La force musculaire
- Les mécanismes de la force (mécanismes biomécaniques, structuraux et nerveux)
- Le développement de la force (principes généraux, principales méthodes)

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 10 juillet 2026

MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR, DE LA RECHERCHE ET DE L'INNOVATION
Liberté
Égalité
Fraternité

Compétences visées

- Savoir décrire et comprendre les différentes modalités de production de force ainsi que leurs mécanismes physiologiques, biomécaniques et nerveux

- Connaitre, comprendre et utiliser certaines méthodes de développement de la force

Bibliographie

http://ylmsportscience.blogspot.fr/

http://www.sci-sport.com/

Infos pratiques

Contacts

Responsable du cours

Anne Roussel
+33 4 79 75 85 85
Anne.Roussel@univ-savoie.fr

Lieux

Le Bourget-du-Lac (73)

Campus

Le Bourget-du-Lac / campus Savoie Technolac

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 10 juillet 2026