

Bases de renforcement musculaire 2



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

Bases de renforcement musculaire 2 - CM	Cours Magistral	3h
Bases de renforcement musculaire 2 - 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)

Compétences visées

- Savoir décrire et comprendre les différentes modalités de production de force ainsi que leurs mécanismes physiologiques, biomécaniques et nerveux
- Connaître, comprendre et utiliser certaines méthodes de développement de la force

Bibliographie

<http://ylmsportscience.blogspot.fr/>

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

Compétences acquises

Compétences	Niveau d'acquisition	
	STAPS-B11 : Décrire son activité physique/ sportive en se basant sur sa pratique et sur les connaissances scientifiques	Niveau 1
STAPS-B : Analyser l'activité physique/sportive d'un groupe	STAPS-B12 : Décrire son activité physique/ sportive en se basant sur sa pratique et sur les connaissances technologiques	Niveau 1
	STAPS-B13 : Décrire son activité physique/ sportive en se basant sur sa pratique et sur les connaissances institutionnelles	Niveau 1
	STAPS-C11 : Opérationnaliser selon un protocole établi	Niveau 1
STAPS-C : Enseigner les activités physiques/ sportives à public varié	STAPS-C12 : Animer de façon guidée un groupe restreint	Niveau 1
	STAPS-C13 : Appliquer une régulation externe	Niveau 1
	STAPS-C14 : Evaluer à partir d'indicateurs pré construits	Niveau 1

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