Bases de renforcement musculaire 1 (RENF101_STAPS)

Composante
UFR Sciences et Montagne

En bref

- **Langues d'enseignement:** Français
- **Ouvert aux étudiants en échange:** Oui

Présentation

Description

Enseignement de certaines notions générales associées à la pratique sportive ainsi que les techniques de renforcement musculaire sans appareil de musculation

Objectifs

Mettre en relation les différentes connaissances scientifiques permettant d'appréhender la fonction musculaire lors d'une pratique sportive et les techniques de renforcement musculaire sans appareil de musculation

Heures d'enseignement

CM	Cours Magistral	4,5h
TP	Travaux Pratiques	16h

Pré-requis obligatoires

* Les connaissances en sciences de la vie niveau lycée baccalauréat général.

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 14 décembre 2023

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

* Aptitudes physiques pour des mouvements de renforcement musculaire sans charge

Plan du cours

* Les muscles : acteurs du mouvement
* Echauffement
* Etirement
* Proprioception
* Récupération

Compétences visées

- Décrire et comprendre les différentes modalités du fonctionnement du système neuromusculaire lors d'une pratique sportive

- Utiliser certaines techniques de renforcement musculaire sans appareil de musculation

Bibliographie

http://ylmsportscience.blogspot.fr/

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

Infos pratiques

Lieux

Le Bourget-du-Lac (73)

Campus

Le Bourget-du-Lac / campus Savoie Technolac

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 14 décembre 2023