

# Bases de renforcement musculaire 2 (RENF201\_STAPS)



## 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)

---

## 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