

CERTIFICAT UNIVERSITAIRE

INTITULE DE LA FORMATION : Conception et mise en situation professionnelle de musculation et d'haltérophilie pour le sportif de haut niveau

CONTACT DU RESPONSABLE DE LA FORMATION (courriel) : Murielle GARCIN (murielle.garcin@univ-lille.fr)

| | |
|---|--|
| DESCRIPTIF DE LA FORMATION | Ce certificat concerne la conception et mise en situation professionnelle de musculation sur appareil et d'haltérophilie pour le sportif de haut niveau dans le cadre d'une approche de l'entraînement pour la performance et la santé chez des populations saines. |
| OBJECTIFS | Former des professionnels capables de penser, d'organiser et de concrétiser des programmes de musculation sur appareil et d'haltérophilie à des fins d'optimisation de la performance sportive, de développement de la condition physique appliqués à différents types de structures. |
| COMPETENCES ACQUISES | Connaître les principes d'entraînement à l'haltérophilie, savoir démontrer les exercices spécifiques et justifier leur utilisation dans le cadre de la préparation physique. Concevoir et encadrer des séances de musculation spécifiques à l'amélioration des performances dans une pratique sportive de haut-niveau. |
| SECTEURS D'ACTIVITES, METIERS... | <p><u>Secteurs d'activités</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Sport professionnel (sport compétition) ou sport loisir (sport amateur) -Secteur du bien-être et de la remise en forme -Secteur public (administrations, collectivités territoriales, enseignement supérieur...) -Secteurs privés et marchand (clubs sportifs, fédérations, centres, instituts). <p><u>Métiers</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Cadre dans des structures de type club, fédérale, de centre permanent d'entraînement et de Formation (directeur technique, directeur sportif, entraîneur, manager, préparateur physique, mental) -Directeur ou chef de projet de structure privée à objectif sportif -Responsable sportif en entreprise - Profession libérale (coach, personal trainer en cabinet ou à domicile, dans les domaines de la remise en forme, de la nutrition et du bien-être...) -Présentation au Diplôme d'État Supérieur de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport, concours du Professorat du Sport, la Fonction Publique Territoriale (Directeur et cadre des services des sports des collectivités locales et territoriales). |
| PUBLIC CONCERNE | Formation continue, validation d'acquis d'expérience |
| CONDITIONS D'ACCES | Titulaire d'une Licence STAPS (180 crédits), d'un titre admis en équivalence (BEES notamment), et/ou posséder une expérience importante dans le domaine sportif (préparateurs physiques, coaches...). |
| PRE-REQUIS RECOMMANDES | Licence STAPS parcours type Entraînement sportif recommandée. |
| PROGRAMME | Bases théoriques et fondamentaux de la pratique en haltérophilie. Réalisations systématiques des principaux exercices spécifiques à la préparation physique. |

| | |
|---------------------------------------|---|
| PEDAGOGIQUE | Méthodes et techniques de musculation sur appareils orientés vers le développement des qualités physiques et l'amélioration des performances du sportif confirmé et/ou de haut-niveau. 3 ECTS dans le Master 2 STAPS : EOPS, parcours Préparation du sportif (aspects physiques, nutritionnels et mentaux) |
| FORMES D'ENSEIGNEMENT | Enseignement en présentiel : jeudi après-midi, de septembre à décembre, 13-16h (8h CM + 16h TD) Supports d'enseignements et ressources connexes déposés sur la plateforme d'enseignement Moodle®. |
| ORGANISATION, | Déroulement : cours les jeudi, suivi des apprenants par mailing et via la plateforme d'enseignement Moodle®, accompagnement proposé par les services liés à l'information, l'orientation, l'insertion professionnelle, la création d'entreprise, la vie étudiante... |
| EVALUATION, | <u>Session initiale</u> : CT 100% pratique et oral : pour l'haltérophilie et la musculation, démonstration d'exercices et prise en charge d'un sportif <u>Session de rattrapage</u> : CT 100% dossier et oral sur l'haltérophilie et la musculation sportive dans la préparation physique |
| VALIDATION | Conditions d'obtention du diplôme : note \geq 10/20 |
| DUREE DE LA FORMATION | Nombre d'heures : 24h |
| PERIODE | Calendrier : A définir |
| DIPLOME(S) de RATTACHEMENT | Ce certificat a pour objectif de permettre un retour à l'université de diplômés et/ou d'anciens étudiants n'ayant pas finalisé leur cycle d'étude pour une montée en connaissances, en compétences et /ou en diplômes (formations certifiantes menant à la diplômation en Master STAPS : EOPS pour celles et ceux qui y aspirent, sous condition d'une des validations prévues aux articles L613-3, L613-4, L613-5 du Code de l'éducation). Master 2 STAPS : EOPS, parcours Préparation du sportif (aspects physiques, nutritionnels et mentaux), ECU 2.1 ECU Conception et mise en situation professionnelle de musculation et d'haltérophilie pour le sportif de haut niveau proposé au semestre 1 |
| FRAIS DE FORMATION | 820 euros |
| RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS | Candidatures du 11/05/2020 au 22/06/2020 via le site « e-candidat » |
| LIEUX DE FORMATION ET CONTACTS | Faculté des Sciences du Sport et de l'Education Physique, 9, rue de l'Université, 59790 Ronchin, Tél. : + 33 (0)3 20 88 73 50 - Courriel : charlotte.mantel@univ-lille.fr Site Internet : http://staps.univ-lille.fr/ , Métro : ligne 2, station Porte de Douai |
| RESPONSABLE(S) PEDAGOGIQUE(S) | Murielle Garcin, PU. |

