

# DIPLÔME D'UNIVERSITE EVALUATION ET DEVELOPPEMENT DE LA FORCE MUSCULAIRE

## RÉSUMÉ DE LA FORMATION

**Type de diplôme :** Diplôme d'Université niveau licence

**Domaine ministériel :** Sciences et technologies des activités physiques et sportives

## Présentation

L'évaluation et le développement de la force musculaire sont des compétences nécessaires dans divers domaines tel que l'optimisation de la performance, la réadaptation fonctionnelle et plus généralement la santé. Ces compétences peuvent d'intégrer dans le milieu sportif, aussi bien en loisirs qu'en compétition, dans le milieu thérapeutique, dans le milieu préventif, et plus particulièrement dans le maintien de la qualité de vie chez les personnes vieillissantes. Chez les jeunes, le renforcement musculaire doit être dosé correctement afin de ne pas générer des lésions mettant en péril le devenir du sportif. Chez le patient, le renforcement musculaire bien conduit garantit une reprise rapides des activités professionnelles.

Les connaissances de la biomécanique, du métabolisme, et du contrôle de la force musculaire, ont fortement évolué au cours de cette dernière décennie. Les méthodes et les outils d'évaluation ont aussi bénéficié des développements technologiques mettant à la disposition des acteurs de terrain un arsenal technologique performant qui autorise à la fois des diagnostics fonctionnels précis et une évaluation régulière des performances acquises.

Une actualisation régulière est souhaitable pour les acteurs des milieux sportifs, de santé ou de prévention santé.

La formation recadre les notions de base d'histologie, de neurophysiologie, de biomécanique, de physiologie métabolique ainsi que du contrôle central et périphérique de la force musculaire.

A ces bases s'ajoutent les connaissances actualisées dans chacun de ces domaines, accompagnés systématiquement des applications immédiates dans la pratique professionnelle des kinésithérapeutes, des entraîneurs sportifs et des médecins du sport.

## PLUS D'INFOS

### Public concerné

- \* Formation continue
- \* Formation initiale

### Formation à distance :

Non

Les méthodes d'évaluation, des plus simples au plus complexes, sont décrites depuis leurs principes élémentaires jusqu'à leurs applications, tant d'un point de vue théorique que pratique. Les concepts développés au cours de la formation sont systématiquement mis en pratique par les participants eux-mêmes au cours d'ateliers intégrés aux séances de formation.

## Objectifs

---

La formation vise à compléter et à actualiser les connaissances et compétences pratiques en matière de développement et d'évaluation de la force musculaire, chez toutes les catégories d'individus, enfants adolescents, sportifs de loisirs ou de compétition, patient orthopédique; neurologiques ou cardio-vasculaires, personnes âgées... Partant de l'homme sain, la théorie illustrée par des situations de terrain pointe les variations possibles de la force musculaire au cours du cycle de vie. Des situations particulières comme la clinique, le vieillissement ou la performance sont étudiés de manière à donner aux participants les capacités d'exploiter au mieux les outils d'évaluation, et de mettre en place de façon autonome des programmes de renforcement musculaire actualisés, et respectant l'éthique et la sécurité des personnes.

## Savoir faire et compétences

---

- \* Poser un bilan fonctionnel précis de la force musculaire des personnes, dans divers domaines de santé, milieux sportifs ou prévention santé.
- \* Utiliser les tests, les outils d'évaluation actualisés et les appareillages adéquats pour mesurer les paramètres de la force musculaire.
- \* Restaurer, maintenir, ou optimiser la force musculaire.
- \* Dépister et prévenir les problèmes liés à la perte de la force musculaire.
- \* Appliquer avec efficacité les techniques et procédures spécifiques de renforcement musculaire.
- \* Elaborer des plans de renforcement musculaire diversifiés répondant à des situations cliniques diverses, à la situation de la personne dans son cycle de vie ou encore à la spécificité du sportif.
- \* Intégrer la démarche scientifique dans le respect de l'éthique et de la responsabilité professionnelle dans les pratiques d'optimisation de la force musculaire.

- \* Intégrer les fonctions sensorimotrices dans le développement de la force musculaire.

## **Contenu de la formation**

---

UE1: Le muscle: sa composition micro et macroscopique, son contrôle neurologique, ses règles mécaniques.

UE2: Le muscle: ses règles mécaniques et ses modulations biochimiques.

UE3: Le muscle: ses forces et ses faiblesses, ses propriétés d'adaptation, ses courants.

UE4: L'isocinétisme, un renforcement musculaire de choix.

## **Aménagements particuliers**

---

La formation se décompose en 4 séminaires d'une durée de 20 heures chacun, étalés sur 3 journées de formation: jeudi, vendredi et samedi.

Chaque séminaire commence le jeudi à 8 heures et se termine le samedi à 13 heures.

Chaque journée commence à 8 heures et se finit à 16 heures.

## **Conditions d'accès**

---

Sur dossier (CV, lettre de motivation, diplômes...)

## **Public cible**

---

Cette formation s'adresse aux médecins, kinésithérapeutes, ostéopathes, licenciés en STAPS...

## **Insertion professionnelle**

---

Actualiser les compétences en matière d'évaluation et de renforcement de la force musculaire. Intégrer les acquis de la recherche conduisant à la performance musculaire personnalisée, que ce soit en milieu de la rééducation fonctionnelle, dans le domaine de la prévention ou en milieu sportif.

## **Composante(s)**

---

Perpignan VD

## **Lieu(x) de la formation**

---

Font-Romeu

## **Responsable(s)**

---

RAGE Johann

## **Contact(s)**

---

Marie MARENGO

Tel. 04 30 19 81 47

marie.marengo@univ-perp.fr

Jonathan CORTADELLAS

Tel. 04 30 19 81 46

jonathan.cortadellas@univ-perp.fr

Dorothee CALVET

Tel. 04 68 66 20 61

dorothee.calvet@univ-perp.fr