

Présentation du Parcours « Force » de la Licence 3 Entraînement Sportif

Ce parcours complètera vos connaissances dans le domaine de la Force. Le terme « force » est ici générique d'un ensemble de disciplines complémentaires : la musculation, l'haltérophilie, la force athlétique et le culturisme. Ce parcours facilitera votre intégration dans des emplois directs dans des clubs sportifs, associations, centres fédéraux, salle de remise en forme... en tant que préparateur physique ou entraîneur de musculation, haltérophilie, culturisme et/ou force athlétique, auprès de tous publics et pour tous niveaux. Les cours de ce parcours seront dispensés par des professionnels de la Fédération Française d'Haltérophilie, Musculation (FFHM) et celle de Force Athlétique et Culturisme (FFForce). En fin de formation ces professionnels délivreront des diplômes fédéraux d'expert-entraîneur pour chacune des disciplines de la FFHM et de la FFForce.

Des pré-requis sont nécessaires pour entrer dans ce parcours. Les étudiants doivent être en possession des diplômes d'initiateur d'haltérophilie, de remise en forme, de culturisme, de kettle bell, de functional training et de force athlétique. D'autre part ils doivent réussir les tests de sélection permettant la pratique intensive de ces disciplines sportives.

Ce parcours ouvrira à partir de **20** étudiants inscrits et sera limité à **24**.
Au cas où le parcours n'ouvrirait pas, les candidats suivront le parcours de leur mention.
Ce parcours **ne s'ajoute pas** à l'emploi du temps, il **se substitue obligatoirement** à 8 enseignements de la mention pour la durée totale des deux semestres.

A titre d'exemple, voici les horaires des UE dispensés en 2011/2012.

Semestre 5 (80 H)

PARCOURS : Force			80 h		Evaluation	Coef
56.8	Haltérophilie	M. Mouh	40 h		4 ECTS	
56.8 A	Haltérophilie (théorie, réglementation)	M. Mouh	20 h	TD	CC	1
56.8 B	Haltérophilie (pratique, sécurité)	M. Mouh	20 h	TD	CC	1
57.8	Force Athlétique	M. Mouh	40 h		4 ECTS	
57.8 A	Force Athlétique (théorie, réglementation)	M. Mouh	20 h	TD	CC	1
57.8 B	Force Athlétique (pratique, sécurité)	M. Mouh	20 h	TD	CC	1

Semestre 6 (80 H)

PARCOURS : Force			80 h		Evaluation	Coef
66.8	Culturisme, forme,	M. Mouh	36 h		4 ECTS	
66.8 A	Culturisme (théorie, réglementation)	M. Mouh	18 h	TD	CC	1
66.8 B	Nouvelles méthodes de musculation	M. Mouh	18 h	TD	CC	1
67.8	Musculation et préparation physique	M. Mouh	36 h		4 ECTS	
67.8 A	Prophylaxie, blessures et réathlétisation	M. Mouh	18 h	TD	CC	1
67.8 B	Nouvelles méthodes de préparation physique	M. Mouh	18 h	TD	CC	1

Renseignements complémentaires auprès de Monsieur Mounir Mouh: mounir.mouh@umontpellier.fr