

## 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 de moniteurs 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 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 (118 H)

Bloc 10				Préparation physique : développement des capacités physiques généré			M.Mouh	eq.ECTS			14 ECTS
Coef. UE	ECTS de l'UE	Numéro d'élément	Intitulé	Volume (h)	CM/TD/CM TD/tp/Stage	Responsable			Écrit/QCM/Oral/ Dossier/Pratique	Durée(s) d'épreuve(s)	
							Coef.	CC/CT			
4	4	UE051.3	A	Méthodologie de la préparation physique 1	38		T. Richard	2	CT	Écrit	1h
			B	Analyse de l'activité et mise en œuvre de la préparation physique méthodologie du développement de la force et de la condition physique	20	CM	T. Richard	1	CC	Pratique/Ecrit/Oral/Dossier	5-120 min
4	4	UE052.6	A	Haltérophilie	40		M. Mouh				
			B	Haltérophilie (théorie, réglementation)	20	TD	M. Mouh	1	CC	Pratique/Ecrit/Oral/Dossier	5-120 min
4	4	UE053.6	A	Force Athlétique	40		M. Mouh				
			B	Force Athlétique (théorie, réglementation)	20	TD	M. Mouh	1	CC	Pratique/Ecrit/Oral/Dossier	5-120 min
				Force Athlétique (pratique, sécurité)	20	TD	M. Mouh	1	CC	Pratique/Ecrit/Oral/Dossier	5-120 min

### Semestre 6 (90 H)

Bloc 10				Préparation physique : développement des capacités physiques généré			M.Mouh	eq.ECTS			10 ECTS
Coef. UE	ECTS de l'UE	Numéro d'élément	Intitulé	Volume (h)	CM/TD/CM TD/tp/Stage	Responsable			Écrit/QCM/Oral/ Dossier/Pratique	Durée(s) d'épreuve(s)	
							Coef.	CC/CT			
2	2	UE061.3	A	Méthodologie de la préparation physique 2	18		T. Richard				
			B	Méthodologie du développement des qualités physiques	18	TD	T. Richard	1	CC	Pratique/Ecrit/Oral/Dossier	5-120 min
4	4	UE062.6	A	Culturisme, forme	36		M. Mouh				
			B	Culturisme (théorie, réglementation)	18	TD	M. Mouh	1	CC	Pratique/Ecrit/Oral/Dossier	5-120 min
4	4	UE063.6	A	Nouvelles méthodes de musculation	18	TD	M. Mouh	1	CC	Pratique/Ecrit/Oral/Dossier	5-120 min
			B	Musculation et préparation physique	36		M. Mouh				
				Prophylaxie, blessures et réathlétisation	18	TD	M. Mouh	1	CC	Pratique/Ecrit/Oral/Dossier	5-120 min
				Nouvelles méthodes de préparation physique	18	TD	M. Mouh	1	CC	Pratique/Ecrit/Oral/Dossier	5-120 min

Renseignements complémentaires auprès de Monsieur Mounir Mouh: [mounir.mouh@umontpellier.fr](mailto:mounir.mouh@umontpellier.fr)