

# CERTIFICAT CONCEPTION ET MISE EN SITUATION PROFESSIONNELLE DE MUSCULATION SUR APPAREIL POUR LE GRAND PUBLIC

1 semestre



## ▶ Objectifs

Former des professionnels capables de penser, d'organiser et de concrétiser des programmes de musculation sur appareil à des fins de développement et d'entretien de la santé et de la condition physique, d'optimisation de la performance sportive, appliqués à différents types de structures.

## ▶ Pré-requis

Licence STAPS parcours type Entraînement sportif recommandée.

## ▶ Principales matières enseignées

Connaissances des méthodes et techniques du renforcement musculaire, apprentissage des exercices spécifiques aux différents groupes musculaires.

## ▶ Description de la formation

Ce certificat concerne la conception et mise en situation professionnelle de musculation sur appareil pour le grand public dans le cadre d'une approche de l'entraînement pour la performance et la santé chez des populations saines.

## Insertion professionnelle

**Secteurs d'activités :** 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 marchands (clubs sportifs, fédérations, centres, instituts).

**Métiers :** 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'Éducation 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).

## Poursuites d'études

Ces certificats ont 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 diplomation 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).

### ► Compétences acquises

Concevoir et encadrer des séances de musculation sur appareil pour le grand public dans le cadre de la prescription de l'entraînement dans un but de santé et de développement de la condition physique.

### ► Conditions d'accès

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, coachs...).

### ► Formalités d'inscription

Dossier de pré-inscription à télécharger ; procédure détaillée sur le site : <http://staps.univ-lille2.fr/fr/formation-continue.html>

## Lieu de la formation

### Faculté des Sciences du Sport et de l'Éducation Physique

9, rue de l'Université - 59790 Ronchin

T. + 33 (0)3 20 88 73 50

[staps@univ-lille2.fr](mailto:staps@univ-lille2.fr)

[staps.univ-lille2.fr](http://staps.univ-lille2.fr)

**Métro** : ligne 2, station Porte de Douai