

Évaluation et méthodologie du réentraînement

Niveau d'étude
Bac +3

Composante
Faculté des sciences du sport

Présentation

Description

- Concepts et principes généraux de l'évaluation et du développement des qualités neuromusculaires, cardiovasculaires et métaboliques.
- Concepts et principes généraux des modalités de prescription de l'activité physique à un individu sain ou atteint d'une pathologie.

Objectifs

- Maîtriser les concepts, principes et méthodes de l'évaluation et de l'entraînement des qualités musculaires chez l'adulte sain ou atteint d'une pathologie.
- Être capable de choisir un test approprié pour évaluer les qualités neuromusculaires, cardiovasculaires et métaboliques.
- Être capable de proposer des contenus d'entraînement des qualités neuromusculaires, cardiovasculaires et métaboliques adaptés et justifiés par la littérature scientifique.

Heures d'enseignement

CM	CM	5,25h
TD	TD	7h