

UE 4 Méthodes et techniques des activités individuelles et collectives de mise en forme

Niveau d'étude
Bac +2

ECTS
12 crédits

Composante
Faculté des sciences du sport

Présentation

Description

Construction et animation de cours d'activation cardio-vasculaire. Méthodes de techniques douces. Construction et animation d'un cours de fitness. Renforcement musculaire. Activités cardio-vasculaires.

Objectifs

Savoir construire et animer un cours d'activation cardio-vasculaire. Démontrer et mettre en oeuvre les différentes méthodes de techniques douces. Savoir construire et animer un cours de fitness selon des objectifs de renforcement musculaire, d'activation cardio-vasculaire ou de détente

Heures d'enseignement

TD	TD	100h
----	----	------