

# 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