

UE4 Méthodes et techniques des activités individuelles et collectives de mise en forme

Niveau d'étude
Bac +1

ECTS
12 crédits

Composante
Faculté des sciences du sport

Présentation

Description

Méthodes et techniques des activités individuelles (bilan et projet individualisé). Fonctionnement des machines. Mouvements fondamentaux en musculation et haltérophilie réalisés en toute sécurité.

Objectifs

Accueillir un pratiquant en toute sécurité. Connaître et mettre en oeuvre les méthodes de base, savoir réaliser un bilan initial, connaître le fonctionnement des machines, proposer des séances adaptées aux capacités et objectifs des pratiquants, connaître et exécuter correctement les mouvements fondamentaux en musculation et haltérophilie

Heures d'enseignement

TD TD 110h