

Fitness

Infos pratiques

- > ECTS : 3.0
- > Nombre d'heures : 18.0
- > Langue(s) d'enseignement : Français
- > Période de l'année : Enseignement premier semestre
- > Méthodes d'enseignement : En présence
- > Forme d'enseignement : Travaux dirigés
- > Ouvert aux étudiants en échange : Oui
- > Composante : Sciences et techniques des activités physiques et sportives
- > Code ELP : 4S1L1019
- > En savoir plus : <https://coursenligne.parisnanterre.fr/> <https://ufr-staps.parisnanterre.fr/>

Présentation

Le terme Fitness renvoie à de nombreuses activités : activités cardio à travers des cours collectifs chorégraphiés (step, LIA, Aérobie...) ou à travers des activités type crossfit, musculation, renforcement musculaire sans et avec petit matériel, PILATE, stretching, relaxation, etc...

Objectifs

Objectifs de formation pratique : Acquérir un niveau intermédiaire dans les activités de fitness vécues : STEP, AEROBIC, MUSCULATION (appareils guidés), RENFORCEMENT MUSCULAIRE (sans ou avec petit matériel, Pilate), stretching, relaxation. Maîtrise des fondements techniques, sécuritaires. Initiation à l'encadrement d'un public débutant.

Évaluation

Contrôle terminal : évaluation des compétences individuelles dans la conception et la réalisation

de l'activité vécue durant le semestre (activité de musculation et/ou cours collectif chorégraphié).

Pré-requis nécessaires

Bac

Compétences visées

Compétences dans les postures, le niveau de coordination et la gestion des ressources énergétiques dans une activité de renforcement musculaire et d'enchaînements chorégraphiés (step, aérobie).

Bibliographie

E.FRUGIER, J.CHOQUE, « Fitness, LIA, HILO, Step, 110 pas -25 enchaînements » Amphora 2004 D.REISS, P.PREVOST, « La bible de la préparation physique » Amphora 2013 « Musculation avec et sans matériel », Dossier EPS n°79 C.CARRIO, « Musculation athlétique » Thierry Soucar éditions, 2009. La bible du Pilate, Jo Ferris, Guide (Broché) ; Polycopiés relatifs à l'EC donné par C. LOIZEAU, UPN.

Ressources pédagogiques

Plateforme cours en ligne.

Contact(s)

- > **Corinne Loizeau**
Responsable pédagogique
cloizeau@parisnanterre.fr