

2.0 crédits

0 h + 30.0 h

Enseignants:	Francaux Marc ;
Langue d'enseignement:	Français
Lieu du cours	Louvain-la-Neuve
Thèmes abordés :	Dans un premier temps, l'étudiant sera initié à la pratique des différents aspects du fitness (cardio-fitness et étirements et renforcements musculaires) et à l'utilisation pertinente d'un équipement moderne. Ce cours contribuera également à optimiser les qualités physiques de base (force, endurance, souplesse) de l'étudiant. Par delà ce renforcement personnel, l'étudiant sera conscientisé à la didactique spécifique non seulement dans une salle bien équipée mais également dans des conditions moins favorables.
Acquis d'apprentissage	Au terme de cette entité d'enseignement, l'étudiant sera capable d'encadrer une activité de fitness. <i>La contribution de cette UE au développement et à la maîtrise des compétences et acquis du (des) programme(s) est accessible à la fin de cette fiche, dans la partie « Programmes/formations proposant cette unité d'enseignement (UE) ».</i>
Contenu :	Renforcement musculaire Entraînement cardiaque Assouplissements Exercices avec Swissball Gymnastique du dos Cours collectifs (step, aerobic...)
Autres infos :	Evaluation : Continue et/ou finale pour la partie pratique avec possibilité d'interrogation(s) et/ou d'un examen final pour vérifier l'acquisition des connaissances associées à la pratique. Support : Dossier de cours Encadrement : Titulaire(s), conseiller(s) technique(s) et/ou assistant(s) éventuellement aidés par des étudiants moniteurs.
Cycle et année d'étude :	> <a href="#">Bachelier en sciences de la motricité, orientation générale</a> > <a href="#">Année d'études préparatoire au master en sciences de la motricité, orientation éducation physique</a>
Faculté ou entité en charge:	FSM