

2.00 crédits	0 h + 30.0 h	Q1 et Q2
--------------	--------------	----------

Enseignants	Deldicque Louise ;
Langue d'enseignement	Français
Lieu du cours	Louvain-la-Neuve
Préalables	<i>Le(s) prérequis de cette Unité d'enseignement (UE) sont précisés à la fin de cette fiche, en regard des programmes/formations qui proposent cette UE.</i>
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	<b>A la fin de cette unité d'enseignement, l'étudiant est capable de :</b> 1 Au terme de cette entité d'enseignement, l'étudiant sera capable d'encadrer une activité de fitness.
Modes d'évaluation des acquis des étudiants	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. La présence au cours est obligatoire. La note finale sera pondérée en fonction du pourcentage de présence au cours.
Contenu	Renforcement musculaire Entraînement cardiaque Assouplissements Exercices avec Swissball Gymnastique du dos Cours collectifs
Autres infos	Encadrement : Titulaire(s), conseiller(s) technique(s) et/ou assistant(s) éventuellement aidés par des étudiants moniteurs. Vu la spécificité du bachelier et du master et les reconnaissances professionnelles que l'obtention du grade académique du master en Sciences de la motricité, orientation éducation physique entraîne automatiquement, nous informons les étudiant.e.s inscrits au bachelier en Sciences de la motricité, que l'absence de suivi d'UE LEDPH1026, même pour raisons médicales justifiées, rendra l'évaluation de l'UE impossible avec pour conséquence l'impossibilité d'acquérir les crédits correspondants. Ce cours est strictement réservé aux étudiants FSM, son accès n'est pas possible aux autres étudiants UCLouvain.
Faculté ou entité en charge:	FSM

<b>Programmes / formations proposant cette unité d'enseignement (UE)</b>				
Intitulé du programme	Sigle	Crédits	Prérequis	Acquis d'apprentissage
Bachelier en sciences de la motricité, orientation générale	EDPH1BA	2	LEDPH1002 ET LFSM1102	