

Faculté de médecine



EDPH1026 Fitness

[0h+30h exercices] 2 crédits

Enseignant(s): Marc Francaux (coord.), Thierry Marique
Langue d'enseignement : français
Niveau : Premier cycle

Objectifs (en termes de compétences)

Au terme de cette entité d'enseignement, l'étudiant sera capable d'encadrer une activité de fitness.

Objet de l'activité (principaux thèmes à aborder)

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.

Résumé : Contenu et Méthodes

Renforcement musculaire
 Entraînement cardiaque
 Assouplissements
 Exercices avec Swissball
 Gymnastique du dos
 Cours collectifs (step, aerobic...)

Autres informations (Pré-requis, Evaluation, Support, ...)

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.

Autres crédits de l'activité dans les programmes

EDPH12BA	Deuxième année de bachelier en sciences de la motricité	(2 crédits)	Obligatoire
-----------------	---	-------------	-------------