

## 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