

Conditionnement physique de l'étudiant

ECTS crédits

Composante
Faculté des sciences du sport

Présentation

Description

- Tests : état de forme
- Les qualités physiques
- Pliométrie : Intérêts et modalités efficaces d'étirements et de musculation sans charge additionnelle
- Intérêts et limites de la musculation avec charges additionnelles (Puissance, force, Bulgare, stato dynamique...)
- Dépense énergétique / santé
- Les filières énergétiques (aérobie-anaérobie)
- Equilibre – gainage – proprioception
- Coordination – adresse – souplesse
- L'entraînement à haute intensité (HIIT et SIT)

Objectifs

- Acquérir les connaissances relatives à l'entretien physique, à son développement et aux notions de santé et de bien être.

- Permettre aux étudiants d'acquérir des méthodes et outils de travail pour les mettre en application sur le terrain pour soi et/ou pour un groupe

- Travailler en groupe, communiquer, interagir et élaborer une construction collective

- Constituer un dossier et élaborer une programmation annuelle pour développer ou entretenir son état de forme

Heures d'enseignement

Conditionnement physique de l'étudiant CM	CM	10h
Conditionnement physique de l'étudiant TD	TD	10h

Informations complémentaires

- Travail par groupes de 5 étudiants
- Alternance de CM et de TD
- Mettre en application (gymnase et salle de musculation) lors des TD ce qui a été travaillé en CM
- Construire par groupe sa séance et sa programmation

- Constituer par groupe un dossier comprenant les 5 CM, les 5 TD et la programmation

Infos pratiques

Lieu(x)

Angoulême