

# UE 4 Méthodes et techniques des activités individuelles et collectives de mise en forme

Niveau d'étude  
**Bac +2**

ECTS  
**12 crédits**

Composante  
**Faculté des sciences du sport**

---

## Présentation

### Description

Prise en charge de différents types de publics. Planification et communication d'un entraînement. Méthodes et techniques en musculation et cardio. Maîtrise des tests d'évaluation. Analyse des résultats et remédiations. Connaissance des équipements et entretien.

### Objectifs

Accueillir et prendre en charge tous types de publics dans un espace cardio/musculation. Savoir planifier un entraînement, le communiquer et le justifier. Savoir mobiliser l'ensemble des méthodes et techniques en musculation et cardio, savoir utiliser les petits matériels innovants. Maîtriser tous les tests permettant d'évaluation les capacités physiques, savoir analyser les résultats et réaliser des bilans intermédiaires. Participer aux choix d'équipements et à l'entretien des matériels.

### Heures d'enseignement

TD TD 110h