

# Conditionnement physique de l'étudiant

ECTS  
3 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