

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

Niveau d'étude
Bac +1

ECTS
12 crédits

Composante
Faculté des sciences du sport

Présentation

Description

Méthodes et techniques des cours collectifs chorégraphiés (Le STEP et le LIA (Low Impact Aerobic), la relation musique/mouvement (création de cours) et autres concepts . Le renforcement musculaire, le stretching et les activités cardio-vasculaires.

Objectifs

Savoir construire et animer un cours collectif de renforcement musculaire, une séquence de stretching et un bloc d'activation cardio-vasculaire, de manière sécurisée et efficace, et dans le respect de la relation musique/mouvement.

Heures d'enseignement

TD TD 100h