UE4 Méthodes et techniques des activités individuelles et collectives de mise en forme

Niveau d'étude	ECTS	Composante
Bac +1	**12 crédits**	**Faculté des sciences du sport**

Présentation

Description

Méthodes et techniques des activités individuelles (bilan et projet individualisé). Fonctionnement des machines. Mouvements fondamentaux en musculation et haltérophilie réalisés en toute sécurité.

Objectifs

Accueillir un pratiquant en toute sécurité. Connaitre et mettre en oeuvre les méthodes de base, savoir réaliser un bilan initial, connaitre le fonctionnement des machines, proposer des séances adaptées aux capacités et objectifs des pratiquants, connaitre et exécuter correctement les mouvements fondamentaux en musculation et haltérophilie

Heures d'enseignement

TD	TD	110h

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 20 septembre 2024