

## Infos pratiques

---

- > ECTS : 3,0
- > Nombre d'heures : 30.0
- > Langue(s) d'enseignement : Français
- > Période de l'année : Enseignement quatrième semestre
- > Méthodes d'enseignement : En présence
- > Forme d'enseignement : Travaux dirigés
- > Ouvert aux étudiants en échange : Oui
- > Composante : Sciences et techniques des activités physiques et sportives
- > Code ELP : 4S4L2021
- > En savoir plus : <https://coursenligne.parisnanterre.fr/> <https://ufr-staps.parisnanterre.fr/>

## Présentation

---

Le terme Fitness renvoie à de nombreuses activités : activités cardio à travers des cours collectifs chorégraphiés (step, LIA, Aérobic...) ou à travers des activités type crossfit, musculation, renforcement musculaire sans et avec petit matériel, pilate, stretching, relaxation, etc.

## Objectifs

---

**Objectifs de formation pratique :** acquérir un niveau intermédiaire dans les activités de fitness vécues : STEP, AEROBIC, MUSCULATION (appareils guidés), RENFORCEMENT MUSCULAIRE (sans ou avec petit matériel), PILATE. Maîtrise des fondements techniques, sécuritaires. Initiation à l'encadrement d'un public débutant.

**Objectifs de formation théorique :** acquérir des connaissances historiques, sociales, techniques, scientifiques et pédagogiques dans diverses activités du fitness.

## Évaluation

---

**Théorie :** 50% Contrôle terminal de connaissances (75% note) : devoir écrit sur table de 1h + Contrôle continu (25% de la note) : dossier dans l'année à faire en groupe et à présenter en cours et à donner en format numérique au professeur.

**Pratique :** 50% examen terminal Contrôle terminal (75% de la note) : évaluation des compétences individuelles dans la pratique fitness investie dans le semestre. Contrôle continu (25% de la note) : Conception et animation d'une séquence d'entraînement fitness dans l'année dans l'activité support du semestre.

## Pré-requis nécessaires

---

BAC+1

## Compétences visées

---

Pratique du fitness, culture générale et coaching personnel.

## Bibliographie

---

P.PREVOST, « La bible de la préparation physique » Amphora 2013 ; « Musculation avec et sans matériel », Dossier EPS n°79 ; C.CARRIO ; « Musculation athlétique » Thierry Soucar éditions, 2009 ; « Pilates, Anatomie et mouvements » Rael Isacowitz, Karen Clippinger chez Vigot ; « Abdominaux : arrêtez le massacre ! » Dr B. De Gasquet chez Marabout ; E.FRUGIER, J.CHOQUE, « Fitness, LIA, HILO, Step, 110 pas -25 enchainements » Amphora 2004 D.REISS ; Polycopiés relatifs à l'EC donné par C. LOIZEAU, UPN.

## Ressources pédagogiques

---

cours en ligne

# Contact(s)

## > Corinne Loizeau

Responsable pédagogique  
cloizeau@parisnanterre.fr