Fitness

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'entrainement 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