

# Fitness

## Infos pratiques

---

- > ECTS : 3,0
- > Nombre d'heures : 18,0
- > Langue(s) d'enseignement : Français
- > Période de l'année : Enseignement premier 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 : 4S1L1019
- > 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), stretching, relaxation. Maîtrise des fondements techniques, sécuritaires. Initiation à l'encadrement d'un public débutant.

## Évaluation

---

Contrôle terminal : évaluation des compétences individuelles dans la conception et la réalisation

de l'activité vécue durant le semestre (activité de musculation et/ou cours collectif chorégraphié).

## Pré-requis nécessaires

---

Bac

## Compétences visées

---

Compétences dans les postures, le niveau de coordination et la gestion des ressources énergétiques dans une activité de renforcement musculaire et d'enchaînements chorégraphiés (step, aérobic).

## Bibliographie

---

E.FRUGIER, J.CHOQUE, « Fitness, LIA, HILO, Step, 110 pas -25 enchaînements » Amphora 2004 D.REISS, 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. La bible du Pilate, Jo Ferris, Guide (Broché) ; Polycopiés relatifs à l'EC donné par C. LOIZEAU, UPN.

## Ressources pédagogiques

---

Plateforme cours en ligne.

## Contact(s)

- > **Corinne Loizeau**  
Responsable pédagogique  
[cloizeau@parisnanterre.fr](mailto:cloizeau@parisnanterre.fr)