

- Service des sports
- 

### Fitness et performance (2SP1070)

Filières concernées	Nombre d'heures	Validation	Crédits ECTS
<b>Bachelor en sciences et sport (biologie)</b>	<b>Cours: 2 ph</b>	Voir ci-dessous	3
<b>Bachelor en sciences et sport (mathématiques)</b>	<b>Cours: 2 ph</b>	Voir ci-dessous	3
<b>Pilier principal B A - sciences et pratiques du sport</b>	<b>Cours: 2 ph</b>	Voir ci-dessous	3
<b>Sciences et pratiques du sport (SePS) de niveau bachelor</b>	<b>Cours: 2 ph</b>	Voir ci-dessous	3

ph=période hebdomadaire, pg=période globale, j=jour, dj=demi-jour, h=heure, min=minute

#### Période d'enseignement:

- Semestre Automne

#### Equipe enseignante

Cornelia Wettstein (fitness), Lionel Grossenbacher (performance)

#### Objectifs

Fitness : Etre capable de mener une séance de fitness en groupe, sans matériel et en musique

Performance : Rappel théorique. Etre capable de connaître, reconnaître et choisir les méthodes adaptées dans la construction d'une séance et d'une planification d'entraînements de la force

#### Contenu

Fitness : pas de pas aérobic, entraînement fitness, engins d'endurance

Performance : Etude et mise en pratique des méthodes d'entraînement de la force d'athlètes de haut niveau: exemple d'une planification annuelle d'un joueur de volley-ball

#### Forme de l'évaluation

c.f. Modalités d'attribution des ECTS (lien ci-dessous) : 80 % présence - test théorique - examen pratique

#### Pré-requis

Performances motrices - Théorie de l'entraînement

#### Forme de l'enseignement

Fitness : enseignement frontal et en en groupe, travail à deux et on groupe, travaux préparatoires individuels

Performance : enseignement en groupe (pratique), entraînement individuel, travaux de groupe

#### URLs

1) [https://www.unine.ch/files/live/sites/cep/files/shared/Modalit%C3%A9s%20d'attribution%20d'ECTS/fitness\\_perfo](https://www.unine.ch/files/live/sites/cep/files/shared/Modalit%C3%A9s%20d'attribution%20d'ECTS/fitness_perfo)