

- Service des sports
-

Fitness et performance (2SP1070)

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

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

Selon directive (selon lien ci-dessous)

Pré-requis

Performances motrices

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/Bachelor/directive_generale.pdf
------	--