

- Service des sports

Fitness et performance (10SP1022)

| Filières concernées | Nombre d'heures | Validation | Crédits ECTS |
|---|--------------------|-----------------|--------------|
| Bachelor of Science en économie et sport | Cours: 2 ph | Voir ci-dessous | 3 |
| Bachelor of Science en management et sport | Cours: 2 ph | Voir ci-dessous | 3 |
| Pilier 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

Ada Pisino, Jeanne Surdez (fitness), Lionel Grossenbacher (performance)

Contenu

Fitness : Apprentissage des pas de bases pour un cours collectif en musique, en utilisant des méthodes d'enseignements qui rendent la diffusion de l'information fluide et accessible.

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

Fitness : examen pratique

Performance : examen théorique

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

Objectifs d'apprentissage

Au terme de la formation l'étudiant-e doit être capable de :

- Nommer diverses méthodes d'apprentissage
- Démontrer l'échauffement, la chorégraphie et la partie musculaire
- Démontrer une méthode pour enseigner avec les pas de base et en musique
- Démontrer des pas de base
- Reconnaître la phrase musicale
- Mettre en oeuvre un cours collectif cardio-vasculaire et musculaire
- Reconnaître et démontrer les groupes musculaires impliqués