- 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

Ce cours vise à développer une compréhension approfondie des principes scientifiques et pratiques liés à l'amélioration de la condition physique et de la performance sportive. À travers une approche intégrative mêlant théorie et pratique, les étudiant-e-s exploreront les fondements physiologiques, biomécaniques et psychologiques du fitness, ainsi que les méthodes d'entraînement de la force adaptées à différents profils et objectifs.

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 (60 minutes)

Modalités de rattrapage

Examen de rattrapage lors de la session suivante

Documentation

La documentation du cours est disponible sur Moodle

Pré-requis

Réussite de l'examen de performances motrices

Forme de l'enseignement

Fitness : enseignement frontal et en en groupe, travail à deux et en 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 :

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

- Service des sports

•

Fitness et performance (10SP1022)

- Identifier le profil d'un athlète (évaluation physique, activité, historique des blessures, niveau et âge, biomécanique individuelle et préférences motrices)
- Expliquer les principales méthodes d'entraînement de la force et de la puissance musculaire.
- Mettre en oeuvre un entraînement spécifique à la prévention des blessures
- Mettre en place des entraînements de la force adaptés à l'âge et au niveau de développement de l'enfant.
- Recommander une pratique sportive réfléchie en adoptant une perspective scientifique.
- Développer des stratégies d'entraînement en vue de la performance.

Compétences transférables

- Communiquer en maîtrisant le non verbal
- Adapter son enseignement à différents publics
- Captiver un public en utilisant son corps, en rythme et en musique.
- Sensibiliser un groupe à la notion de santé physique, sociale et mentale.
- Travailler en équipe pour atteindre des objectifs spécifiques.