

- Service des sports

•

### **Fitness (muscultation-tendances) (10SP2005)**

Filières concernées	Nombre d'heures	Validation	Crédits ECTS
<b>Pilier secondaire M A - sciences et pratiques du sport</b>	<b>Cours: 2 ph</b>	Voir ci-dessous	2
<b>Sciences et pratiques du sport (SePS) de niveau master</b>	<b>Cours: 2 ph</b>	Voir ci-dessous	2

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

#### **Période d'enseignement:**

- Semestre Automne

#### **Equipe enseignante**

L'ensemble des enseignants des cours du SUN sous la direction de Yves L'Eplattenier

#### **Contenu**

Cours pratiques de diverses disciplines de fitness et muscultation.

Participation à 14 cours dans 3 disciplines différentes (au minimum 3 cours par discipline). Les disciplines peuvent être choisies uniquement parmi les cours SUN autorisés. La liste est disponible sur demande : [etudes.seps@unine.ch](mailto:etudes.seps@unine.ch)

#### **Forme de l'évaluation**

Feuille de présence aux cours à valider

#### **Modalités de rattrapage**

Cours supplémentaires à effectuer

#### **Pré-requis**

Aucun

#### **Forme de l'enseignement**

Pratique réflexive

#### **Objectifs d'apprentissage**

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

- Observer différentes approches d'enseignement dans le domaine du fitness
- Questionner les objectifs de différentes pratiques de fitness et bien-être
- Identifier les points clé des activités de fitness
- Recommander des pratiques en fonction des besoins d'un individu
- Expérimenter différentes pratiques sportives orientées santé/bien-être
- Critiquer ses préjugés et comparer son point de vue à celui des autres

#### **Compétences transférables**

- Promouvoir des activités physiques adaptée au développement de la santé
- Questionner ses besoins en matière de pratiques sportives
- Analyser des activités socialement reconnues
- Identifier et répondre aux besoins des autres