

- Service des sports
-

Fitness (musculation-tendances) (10SP2005)

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

A. Pisino et divers enseignant.e.s

Contenu

Ce cours vise à fournir aux étudiants une compréhension approfondie des principales disciplines et tendances du fitness contemporain, en s'appuyant sur les connaissances scientifiques actuelles en entraînement et promotion de la santé. À travers une combinaison d'enseignements théoriques et de mises en pratique, les étudiants découvriront les caractéristiques, objectifs, bénéfices, limites et populations cibles des différentes approches actuelles du fitness.

Les étudiants développeront les compétences nécessaires pour identifier les qualités physiques sollicitées par chaque discipline abordée (force, endurance, puissance, mobilité, équilibre, coordination, souplesse), analyser leur pertinence selon les objectifs du pratiquant.

Le cours se déroule sur 6 séances de théorie-pratique puis d'une participation active à 8 cours à choix dans au minimum 3 disciplines de fitness (2 cours au minimum par disciplines choisies).

La liste des cours à choix est disponible sur demande : etudes.seps@unine.ch

Forme de l'évaluation

- 1 Bilan réflexif sous forme de présentation orale.
- 2 Feuille de présence aux cours à valider

Modalités de rattrapage

- 1 Examen oral de rattrapage
- 2 Cours supplémentaires à effectuer si le nombre de cours exigé n'est pas atteint en fin de semestre

Documentation

Documents disponibles sur Moodle

Pré-requis

Aucun

Forme de l'enseignement

Théorie pratique encadrée et pratique réflexive individuelle

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

- Service des sports
-

Fitness (musculature-tendances) (10SP2005)

- Questionner ses besoins en matière de pratiques sportives
- Analyser des activités socialement reconnues
- Identifier et répondre aux besoins des autres