

UES TRANSVERSALES PROPOSÉES

SUAPS Brest

Fitness Brest

Présentation

2 crédits ECTS

> step : enchainements sur le step à acquérir afin d'améliorer sa coordination, son endurance musculaire et cardio-vasculaire par la pratique et la connaissance de l'activité en testant et utilisant différents paramètres (intensité, durée, coordination)

> renforcement musculaire : réaliser des exercices de renforcement musculaire contre résistances (haltères, élastiques, barres...) en appliquant les critères de réalisation à l'ensemble des groupes musculaires

> Bien-être : découvrir et pratiquer différentes activités de récupération (stretching, relaxation, auto-massage...)

L'UE est proposée aux Semestres suivants : S4 S6

Evaluation

évaluation écrite en contrôle continu : 40 %

évaluation pratique terminal : 60 %

Horaire : jeudi de 14 h à 16 h (salle 9 - sous-sol du Gymnase Universitaire) - 1er cours = jeudi 21 janvier 2027

Compétences visées

Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi