

## 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 22 janvier 2026**Compétences visées**

---

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