

UES TRANSVERSALES PROPOSÉES

SUAPS Quimper

Musculation Quimper

Présentation

2 crédits ECTS

- > Régler les machines
- Adapter les charges en liaison avec la méthode et les objectifs personnels
- Agir en sécurité
- Solliciter ses ressources énergétiques
- Apports biomécaniques

L'UE est proposée aux Semestres suivants : S3 S4 S5 S6

Evaluation

40 % contrôle continu

60 % contrôle terminal

Horaires : Le mardi de 18H30 à 20H00 au Stade de Créac'h Gwen

S3, S5 : 1er cours : mardi 30 septembre 2025

S4, S6 : 1er cours : mardi 27 janvier 2026

Compétences visées

Prise en charge de son capital physique

Agir en sécurité

Comprendre et utiliser les méthodes musculation