

UEL - Circuit Training-Préparation physique générale – Niveau 1



Composante
UFR STAPS



Langue(s)
d'enseignement
Français

Présentation

L'UEL Circuit training - Préparation physique générale est une unité d'enseignement libre qui permet aux étudiants de pratiquer différents enchaînements d'exercices cardio et de renforcement musculaire tout en adoptant des postures sécuritaires.

Différents groupes musculaires sont travaillés à chaque séance pour un travail complet et équilibré : haut du corps / bas du corps / cardio / abdos, gainage, dos, avec un temps de travail = au temps de récupération (Exemple : 30 secondes de travail / 30 secondes de récupération).

Le cours se déroule chaque lundi au gymnase de l'INSPE de Besançon (Avenue Montjoux) avec à disposition du matériel adapté à l'activité et aux capacités de chacun.

Objectifs

- Améliorer sa condition physique et renforcer de manière équilibrée et globale tout le système musculaire, articulaire et tendineux.
- Prévenir le risque de blessures.

Savoir-faire et compétences

- Pouvoir expliquer ce qu'est le circuit training (ses bienfaits...) tout en faisant la promotion du cours.

- Être capable de proposer un échauffement ainsi que des étirements en fonction de la séance.

Les + de la formation

Suivre l'UE libre Circuit Training-Préparation physique générale permet de bénéficier d'un bonus pouvant aller jusqu'à 0,2 point supplémentaire sur la moyenne semestrielle de l'étudiant-te.

Organisation

Contrôle des connaissances

- Suivre un circuit en respectant les postures adéquates et sécuritaires.
- Mise en place du matériel.
- Réaliser le circuit imposé en un minimum de temps et préciser les objectifs du circuit.
- Proposer un échauffement et des étirements en relation avec la séance.

Admission

Conditions d'admission

- Être inscrit à campus sport.
- N'avoir jamais participé à cet UE Libre.

Modalités d'inscription

- Remplir le formulaire d'inscription UEL dans le temps imparti.
- L'envoyer à l'enseignant responsable : Virginie NAUDENOT.

Public cible

Toutes composantes de l'UMLP.

Pré-requis obligatoires

Aptitude à effectuer une pratique sportive.

Pré-requis recommandés

S'inscrire dans une démarche d'apprentissage rigoureuse en vue de construire de véritables progrès dans le domaine des savoirs théoriques et pratiques.

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Virginie NAUDENOT

✉ virginie.naudenot@univ-fcomte.fr

Programme

Organisation

- Le cours de Circuit Training-Préparation physique générale est dispensé chaque lundi de 18h00 à 19h.
- Venir à l'heure prévue pour débiter l'entraînement en suivant les explications et consignes.
- Tenue de sport, baskets de salle, serviette et gourde obligatoire.