



Présentation

L'UEL musculation est une initiation au développement corporel raisonné.

Objectifs

Transmettre au pratiquant les bases méthodologiques et techniques.

Savoir-faire et compétences

Développer un corpus minimal de connaissances (physiologie, techniques) afin de prendre en charge son développement corporel en évitant les blessures et les excès de tout genre.

Organisation

Contrôle des connaissances

Contrôle continu : implication et réflexion dans la tâche proposée.

Admission

Conditions d'admission

Être inscrit à Campus Sports.

Modalités d'inscription

Fiche UEL transmise à l'enseignant dans le temps imparti.

Public cible

Tout étudiant de l'ULMP.

Pré-requis obligatoires

Aptitude à effectuer une pratique sportive.

Pré-requis recommandés

Montrer une motivation à chaque séance sur tout le semestre.

Et après

Insertion professionnelle

Néant

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Didier Georges

✉ didier.georges@univ-fcomte.fr

Établissement(s) partenaire(s)

Campus sports

Programme

Organisation

Inscriptions possibles sur le cours du lundi (18/20H).