

# UEL - Musculation Vesoul



Composante  
UFR STAPS



Langue(s)  
d'enseignement  
Français

## Présentation

UE libre musculation Vesoul.

### Objectifs

Construire des connaissances pratiques et théoriques autour de la musculation et du développement physique et physiologique.

### Savoir-faire et compétences

Être capable de mettre en application un programme d'entretien de soi en fonction d'un mobile préalablement choisi.

3 mobiles possibles :

- Gain de performance.
- Augmentation du volume musculaire.
- Affinement de la silhouette.

### Les + de la formation

Suivre l'UE libre musculation 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

- Faire preuve d'un investissement important, rigoureux et régulier dans chacune des 10 séances du cycle.
- Rendre un document dont la qualité soit en accord avec son niveau d'études.

## Admission

### Conditions d'admission

L'UE libre musculation est ouverte à tous-tes les étudiants-tes qu'ils-elles soient débutants-tes ou confirmés-ées.

### Modalités d'inscription

Inscription semestrielle auprès de l'enseignant en charge de l'UE libre (Thierry BOISSENIN).

### Public cible

Etudiants-tes à l'Université Marie et Louis Pasteur.

---

## Pré-requis obligatoires

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

## Infos pratiques

---

### Contacts

#### Responsable pédagogique

Thierry Boissenin

✉ [thierry.boissenin@univ-fcomte.fr](mailto:thierry.boissenin@univ-fcomte.fr)

---

### Établissement(s) partenaire(s)

Campus sports

# Programme

---

## Organisation

- Inscription au préalable via le portail Campus sports.
- Le cours se déroule chaque jeudi dans la salle de musculation de l'IUT située avenue des rives du lac à Vaivre-et-Montoille.
- L'horaire de début du cours est soit 14h, soit 16h, en fonction de la période de l'année.
- La durée du cours est de 2h.