

STAPS

UEL - Musculation Vesoul

Composante
UFR STAPSLangue(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 BOISSENNIN).

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

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.