

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

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.