

Activité : Fitness douceur, bien être et santé

L'objectif général de ce cours est de proposer une pratique du fitness adaptée qui représente une excellente alternative pour toutes celles et ceux qui souhaitent pratiquer une activité sportive à des fins de santé, pour se ressourcer mentalement, reprendre confiance en soi ou améliorer ses fonctions motrices.

La pratique du fitness s'y prête parfaitement bien car c'est une activité accessible à tous quel que soit son potentiel, demandant une intensité d'effort peu excessive et qui proposent des exercices physiques mobilisant le corps dans sa totalité.

Types de pratiques :

Le cours de fitness proposera une variété d'exercices physiques issus de différentes pratiques sportives physique et sportives telles que le taïso, le stretching, les sports de combats, l'athlétisme, la randonnée

Compétences visées :

a)-Compétences psycho-sociales et comportementales :

- Améliorer la confiance en soi et l'image corporelle
- Développer la motivation à pratiquer une activité physique régulière.
- Renforcer les compétences relationnelles.
- Stimuler l'engagement personnel dans une démarche de santé.

b)-Compétences physiques et motrices :

- Améliorer la mobilité globale et renforcer les capacités musculaires et cardiovasculaires.
- Développer le schéma corporel.
- Acquérir ou entretenir l'autonomie gestuelle dans les déplacements.
- Favoriser les capacités d'endurance, de tonus et de récupération.

c)-Compétences éducatives et de santé :

- Comprendre les bienfaits de l'activité physique régulière.
- Reprendre goût à l'activité physique.
- Connaître ses propres limites et besoins pour adapter son effort.
- Apprendre à prévenir les douleurs, les blessures, la fatigue excessive.
- Savoir-mettre une routine simple de bien-être corporel.
- Être acteur de sa santé, dans une logique de prévention (douleurs musculosquelettiques, stress, isolement, etc)

Contenus d'apprentissage :

Les contenus d'apprentissage visant à l'acquisition de ces compétences seront organisés autour de grands thèmes axés sur l'amélioration des capacités motrices, musculaires et physiologiques du corps humain.

Séquences d'apprentissage abordés :

- Travail de l'équilibre statique et dynamique, seul et en binôme.
- Mobilisation de l'axe vertébral par un travail sur le tonus postural.
- Sollicitation de la mobilité globale à travers des exercices de déplacements au sol et debout.
- Développement de la coordination motrices.
- Améliorations des capacités cardio-vasculaires à travers des efforts courts ou de longues durée (marche randonnée, running...)
- Amélioration des capacités musculaires.

Pour qui ?

Ce cours s'adresse prioritairement aux étudiants et personnel de l'UCA souffrant de pathologies chroniques ou étant en situation d'isolement ou de handicap. Cependant, il est aussi ouvert aux personnes qui souhaitent renouer avec la pratique sportive ou se maintenir en forme.

Organisation :

Les séances se dérouleront principalement au dojo des installations sportives universitaires (SUAPS 15 bis, rue poncillon à Clermont-Fd) mais certaines séances auront lieu sur d'autres sites.

Audrey BALCON, ergothérapeute de l'université, assurera ponctuellement un accompagnement pédagogique.

Matériel/équipement :

Tenue de sport confortable et adaptée à l'activité : tee shirt respirant, short, leggings élastique ou jogging. Privilégier les tissus respirants.