Musculation

**Descriptif général du sport**

Travail de renforcement musculaire à l’aide d’appareils spécifiques et d’haltères.

**Niveau du cours**

Tous niveaux, mixte.

**Objectifs/Contenu**

Acquisition de méthodes de travail, qualitatives et quantitatives pour renforcer le corps musculairement en fonction des besoins de l’étudiant. Devenir autonome dans la gestion d’une séance de musculation.

1/ 20 min d’échauffement.

2/ 60 min travail musculaire varié.

3/ 10 min d’étirements.

**Tenue/Matériel**

Tenue de sport, chaussures de sport en salle.

Serviette de toilette.

Affaires de rechange.

Bouteille d’eau.