



Année universitaire 2019/2020

## Avis aux étudiants STAPS L3 spécialité Musculation

Il est demandé aux étudiants de L3 spécialité musculation de réaliser, pour le module de **musculation**, un exposé sur **la discipline**.

### Les tâches:

- présentation de la discipline ;
- définition ;
- la logique interne de l'activité ;
- les paramètres de l'activité ;
- les objectifs de l'activité (à quoi ça peut servir la musculation) ;
- les différents méthodes et techniques de musculation au moins trois méthodes et
- les différents morphotypes et choisissez un des morphotypes et proposez un programme qui développe une ou deux parties de son corps.

**NB:** le dernier délai pour la remise de cet exposé est fixé pour le **mardi 06/10/2020 à 12h00**.

Le département

