

FICHE-TYPE pour UE d'ouverture parcours Licence  
ANNÉE UNIVERSITAIRE 2019 /2020

Renouvellement avec modification

Renouvellement à l'identique

Suppression

Création

Composante ou service assurant la gestion pédagogique de l'UEO : SUAPS

Composante ou service assumant la charge financière de l'UEO : SUAPS

Intitulé de l'UEO : AERODANSE - FITNESS

UEO Crédité : Oui  non

Responsable : Eric MARIZY - Directeur du SUAPS - eric.marizy@univ-avignon.fr

Intervenants : Valérie MEUNIER

Semestres concernés : 1 2 3 4 5 6

Public concerné étudiants et personnel : L'ensemble des étudiants de l'UAPV  oui  non

Capacité d'accueil de cette UEO par semestre : Semestre pair : 25 Semestre impair : 25

Compétences visées :

**Compétence 1 :** Etre capable de gérer ses limites et de doser ses efforts

**Compétence 2 :** Etre capable d'assumer son image – silhouette/corps - de prendre conscience des langages et des codes non verbaux- et de les utiliser

Objectif et contenu :

A travers l'UEO Aérodanse - Fitness, les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées.

Développer ces compétences générales sous-entend de s'investir dans l'activité Aérodanse - Fitness à travers des compétences spécifiques à l'activité, constituant ainsi la trame de la formation.

Ces 3 compétences spécifiques sont les suivantes :

- Etre capable de **s'engager et de persévérer afin d'atteindre une zone d'effort** (en utilisant différents paramètres pour produire des effets attendus, en préservant l'intégrité physique).
- Etre capable de créer un enchaînement collectif en utilisant différents procédés de composition, en variant l'utilisation de l'espace scénique et autour de l'aérodanse-fitness les formations et les interactions entre partenaires.
- Etre capable de reproduire et créer des séquences basées sur une motricité aérodanse - fitness en lien avec le support musical.

<b>Compétence 1</b>	Etre capable de se mettre dans une logique de projet personnel – auto évaluation – et de faire évoluer ce projet
<b>Compétence 2</b>	Etre capable de se situer dans une démarche d'acculturation, de découverte et d'appropriation culturelle (investissement dans une activité inconnue)
<b>Compétence 3</b>	Etre capable de gérer ses limites et de doser ses efforts
<b>Compétence 4</b>	Etre capable d'assumer son image – silhouette/corps - de prendre conscience des langages et des codes non verbaux- et de les utiliser
<b>Compétence 5</b>	Etre capable de vivre et faire vivre des situations émotionnelles nouvelles et d'en donner une expression
<b>Compétence 6</b>	Etre capable d'appréhender et d'utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance
<b>Compétence 7</b>	Etre capable d'appréhender l'importance de la qualité de la relation humaine, sur les performances
<b>Compétence 8</b>	Etre capable de planifier et de gérer une séquence de travail collective
<b>Compétence 9</b>	Etre capable de se mettre en position de soutien face à une situation problème d'un collaborateur
<b>Compétence 10</b>	Etre capable d'appréhender l'exposition de soi, l'épreuve ou la confrontation comme un élément de construction personnelle

Concernant l'attribution des crédits, les étudiant(e)s ne pourront en bénéficier que s'ils ont atteint le niveau exigé en fin de cycle décrit un peu plus loin, et s'ils ont participé, de manière motrice ou organisationnelle à au moins 10 TD. Une évaluation au milieu du cycle de formation sera prise en compte, ainsi qu'un contrôle terminal des compétences et connaissances visées.

#### Grille et protocole d'évaluation : UEO Aérodanse Fitness :

Compétences spécifiques	Niveau 1	2	3	4
<b>1 : persévérer dans l'effort</b>	Ne tient pas l'effort tout au long de la séance	L'effort est tenu et continu mais mal géré (s'assoit dès que possible)	Gère son effort, ne bloque pas sa respiration pendant l'effort, s'hydrate	Mobilise ses segments avec des postures préservant l'intégrité physique, adapte sa respiration
<b>2 : reproduire</b>	N'arrive pas à suivre l'enchaînement imposé	Valide les pas de base, des difficultés lors des complexifications de l'enchaînement (impulsions, bras, rotation...)	Bonne maîtrise de l'enchaînement mais des difficultés de coordination bras/jambes.	Enchaînement maîtrisé sans fautes, est capable de réussir les complexifications (bras, rotations...)
<b>3 : respecter le rythme</b>	Rythme trop soutenu, est toujours à contre temps	Est souvent à contretemps.	Maîtrise le rythme imposé par le support musical.	
<b>4 : coordination bras et jambes</b>	Effectue uniquement les mouvements des jambes	Effectue correctement les jambes, pose quelques bras	Coordination bras/jambe maîtrisée mais manque d'amplitude	Coordination bras/jambes réalisée parfaitement avec amplitude et dynamisme.

Signature du responsable de l'UEO :

Date et avis du conseil de la composante ou du service de rattachement :