

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

Renouveau avec modification

Suppression

Renouveau à l'identique

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 : NORDIQUE BIEN-ÊTRE

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 : 15 Semestre impair : 15

Compétences visées :

Compétence 1 : Etre capable de se mettre dans une logique de projet personnel – auto évaluation – et de faire évoluer ce projet

Compétence 2 : Etre capable de gérer ses limites et de doser ses efforts

Objectif et contenu :

A travers l'UEO Nordique bien-être, les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées.

Cette pratique physique s'inscrit dans un dispositif nommé « HEALTHY CAMPUS ». Elle est pratiquée en matinée.

Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans l'activité Nordique Bien-Être à travers des compétences spécifiques à l'activité, constituant ainsi la trame de la formation.

Compétences spécifiques

-S'engager dans l'activité progressivement en contrôlant son essoufflement

- Gérer un effort en cardio sur terrain varié (allure, temps de pratique, intensité)

-Profiter des temps de récupération pour mobiliser en souplesse la musculature sollicitée

- Gérer des efforts musculaires (nombre de répétitions, nombre de séries, formes de travail, groupes musculaires)

-Rechercher un bien-être individuel en respectant ses propres limites physiologiques

-Identifier ce que cette pratique hebdomadaire peut générer (travail sur la maîtrise du poids, du stress, autres)

-Etre capable d'alterner marches rapides et lentes, sauts simples mais dynamisants

- Gérer la récupération (hydratation, étirements)

-Profiter du travail en groupe pour n'être jamais absent...

Contenu de formation

- Circuit en ville ou à proximité en respectant la variété (Cardio, exercices musculaires haut et bas du corps, récupération) et l'efficacité des exercices proposés
- Travailler sur des fréquences d'exercices : 3 minutes d'activité / 15 secondes de récupération inactive / 2 minutes de récupération active
- Favoriser l'esprit de groupe, la communication dans le groupe
- Individualisation du travail dans le groupe
- Effort cardio fractionné selon le niveau du groupe de 1 à 10minutes
- Exercices musculaires du haut du corps
- Exercices musculaires du bas du corps
- Exercices abdominaux
- Etirements
- Récupération

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

	Engagement physique	Recherche de son équilibre	Participation
N0 N1	Rechigne aux exercices présentés	N'est présent que par obligation : UEO = Obligation !	Présence alternative
N2	Effectue spontanément le travail souhaité	Apporte de la « bonne humeur » au groupe	Présence continue
N3	Réalise et propose de nouvelles pratiques urbaines	Par ses propositions dynamiques, le groupe trouve un équilibre collectif	Effectue d'autres séquences en dehors de l'UEO

Un étudiant ne peut se voir attribuer de crédits, s'il n'a pas atteint le **niveau 2**, lors de l'évaluation terminale, se déroulant dans le cadre d'un circuit en ville de 30' en respectant la variété (Cardio, exercices musculaires haut et bas du corps, récupération) et l'efficacité des exercices proposés ; chacun prend en charge une partie de la séance.

Comment obtenir l'UEO NORDIC Bien-Être ?

3 niveaux de maîtrise de la compétence spécifique : il faut atteindre le **niveau 2**.

Niveau 3 « Compétence collaborative » - « Je suis capable d'aider d'autres personnes à le faire »

Niveau 2 « Compétence autonome » - « Je suis capable de le faire seul sans l'assistance de quiconque »

Niveau 1 « Compétence assistée » - Je suis capable de le faire avec l'aide de quelqu'un »

Niveau 0 « Pas de compétence du tout » - « Je n'ai pas développé de compétence particulière »

Signature du responsable de l'UEO :



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