

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 : PILATES

UEO Crédité : Oui  non

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

Intervenants : Karim AMEERALLY

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 : 30 Semestre impair : 30

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 d'appréhender et d'utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance

Objectif et contenu :

A travers l'UEO Pilates, les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées.

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

Ces 9 compétences spécifiques sont les suivantes :

Ces compétences spécifiques suivantes sont issues de la réflexion de Joseph Pilâtes qui appela sa méthode « contrologie », en référence à la façon dont la méthode encourage l'utilisation de l'esprit pour contrôler les muscles. C'est un programme permettant de rééquilibrer les muscles du corps, en se concentrant sur les muscles principaux qui interviennent dans l'équilibre du corps et le maintien de la colonne vertébrale. Dans cette méthode, on essaye de renforcer les muscles trop faibles et de décontracter les muscles trop tendus, on tient également compte du rythme de la respiration lors de l'exécution des mouvements, du bon alignement de la colonne et du maintien d'une bonne posture générale.

- Etre capable de comprendre globalement les buts de cette pratique : aspect connaissance de son corps par le ressenti, gestion du stress.
- Développer la conscience corporelle de sa posture, localisation et perception de son centre.
- Développer la conscience de la respiration latérale thoracique et de l'expiration dans l'effort

- Développer le ressenti de la notion de centrage et de contrôle par la contraction abdominale
- Développer le contrôle et le travail contre la gravité afin de renforcer le corps, (plus les mouvements sont lents et plus on gagne en force).
- Affiner le placement du corps dans une position exacte.
- Développer la fluidité des mouvements avec une vitesse et une amplitude identique.
- Développer la connaissance de son corps afin de mieux isoler de différents groupes musculaires.
- Pratiquer d'une façon régulière afin d'améliorer la connaissance.

<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 Pilates

Niveau 1= exigence fin de S 1	Connaître les 8 principes	Connaître la position neutre (debout, allongé)	1 mouvement faisant appel au centrage	1 mouvement d'équilibre
Niveau 2= exigence fin de S 2	Connaître les 8 principes	1 mouvement sur la mobilité de la colonne vertébrale	1 mouvement faisant appel aux abdominaux globaux	Rolling back
Niveau 3 = exigence fin de S 3	Connaître les 8 principes	Exécuter Hundred niveau 2	Exécuter the roll up	Double leg stretch
Niveau 4 = exigence fin de S 4	Connaître les 8 principes	Sur le ballon shoulder-bridge	Sur le ballon Swan dive	Équilibre assis

Signature du responsable de l'UEO :



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