

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

Renouvellement avec modification

Suppression

Renouvellement 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 : RENFORCEMENT MUSCULAIRE STRETCHING**

UEO Crédité : Oui  non

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

Intervenants : Eric BERRIER

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 : 16 Semestre impair : 16

**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 Renforcement Musculaire Stretching (RMS), les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées.

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

**Ces 5 compétences spécifiques sont les suivantes :**

**Cs1 :** Etre capable de **mobiliser des connaissances et des savoir-faire techniques** liés à l'activité RMS (ce qu'il faut savoir et comprendre pour agir)

**Cs2 :** Etre capable de **mobiliser divers segments corporels soumis ou non à une charge additionnelle** (ballons et barres lestés, élastiques, lests de poignets...) dans le but d'améliorer sa condition physique, en préservant son intégrité (établir la liaison groupe musculaire/exercice utilisé)

Cs3 : Etre capable de **mobiliser divers segments corporels** dans le but d'améliorer sa souplesse et sa gestion des tensions musculaires, en préservant son intégrité (établir la liaison groupe musculaire/exercice utilisé)

Cs4 : Etre capable d' "**écouter " ses ressentis pour doser son effort** et réinvestir les acquis pour les autres activités sportives mais aussi dans la vie quotidienne (bien-être, gestion du stress...)

Cs5 : Etre capable de **concevoir et mettre en œuvre un projet de renforcement musculaire et de stretching.**

<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 ci-après 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 procédure d'évaluation de l'UEO Renforcement Musculaire Stretching :**

(Page suivante)

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<b>Cs2</b>	<p>* Le travail est souvent inachevé, arrêt au milieu des séries ou ne réalise pas le nombre de répétitions. Temps de latence dans la séance.</p> <p>* Le placement est approximatif, nécessité d'intervention, les trajets moteurs sont réduits, aucun placement de la respiration.</p>	<p>* Le travail est réalisé dans sa grande majorité (séries et répétitions). Les temps de latence sont limités.</p> <p>* Les exercices sont correctement réalisés sur une grande partie de la séance, les trajets moteurs sont réduits en fin de série ou de séance. Des efforts pour placer la respiration mais qui disparaissent face à la difficulté du travail.</p>	<p>* Volume de travail et récupération optimisés, bonne gestion du temps sur l'ensemble de la séance.</p> <p>* Les trajets sont correctement réalisés sur l'ensemble de la séance. Les postures restent stabilisées, la respiration est toujours bien placée.</p>
<b>Cs3</b>	<p>* La respiration n'est pas utilisée pour accompagner la réalisation des étirements.</p> <p>* Le bassin est placé en rétroversion, empêchant ainsi la réalisation des exercices dans une posture correcte.</p> <p>* L'étudiant fait preuve d'une connaissance insuffisante du lien exercice utilisé/groupe musculaire sollicité.</p>	<p>* La respiration abdominale est partiellement utilisée. Des blocages respiratoires sont constatés.</p> <p>* Le bassin est placé en antéversion lors des exercices simples mais est rétroversé le reste du temps. L'étudiant n'a pas conscience de son placement et n'utilise pas les moyens adéquats pour le compenser (brique de yoga, tapis roulé sous les fesses...)</p> <p>* L'étudiant fait preuve d'une connaissance limitée du lien exercice utilisé/groupe musculaire sollicité qu'il a du mal à situer.</p>	<p>* La respiration abdominale est majoritairement utilisée. L'étudiant privilégie le temps expiratoire dans la réalisation des exercices proposés.</p> <p>* Le bassin est placé en antéversion quel que soit l'exercice proposé. Lorsque l'étudiant est en difficulté, il en prend conscience et est capable d'utiliser les moyens adéquats pour le compenser (brique de yoga, tapis roulé sous les fesses...)</p> <p>* L'étudiant fait preuve d'une bonne connaissance du lien exercice utilisé/groupe musculaire sollicité qu'il situe correctement.</p>
<b>Cs4</b>	<p>* Le travail est souvent inachevé, l'étudiant peine à persévérer dans l'effort. Il focalise sur les sensations désagréables sans chercher à utiliser les outils à sa disposition pour les dépasser.</p>	<p>* Le travail est réalisé dans sa grande majorité. L'étudiant soutient son effort tant que les exercices restent simples. Il utilise ses ressentis seulement dans ces conditions.</p>	<p>* Le volume de travail est conséquent. L'étudiant soutient son effort quelle que soit la difficulté de l'exercice. Il utilise ses ressentis à cet effet et utilise les moyens à sa disposition pour dépasser les sensations désagréables.</p>

Les Cs1, Cs2, Cs3 et Cs4 sont évaluées en contrôle continu.

La Cs5 est évaluée en contrôle terminal sur une prestation individuelle.

**Cette prestation se déroule de la manière suivante :**

- Construction et réalisation d'un programme de renforcement musculaire sur des groupes musculaires proposés par l'enseignant.
- Construction et réalisation d'un programme de stretching sur des groupes musculaires proposés par l'enseignant.

**Signature du responsable de l'UEO :**



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