

<input checked="" type="checkbox"/> <b>UE d'Ouverture (UEO)</b> ou <input type="checkbox"/> <b>UE de Remédiation (UER)</b>	
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Renouvellement à l'identique</b> <span style="float: right;"><input type="checkbox"/> <b>Suppression</b></span> <input type="checkbox"/> <b>Renouvellement avec modification</b> ( <i>mettre les modifications en rouge</i> ) <span style="float: right;"><input type="checkbox"/> <b>Création</b></span>	
<b>Intitulé de l'UEO/R</b> <i>(si différents niveaux, précisez : initiation, approfondissement, 1,2, etc.)</i>	<b>UEO PILATES</b>
<b>Composante/Service assumant la charge financière de l'UEO/R</b>	<b>Service universitaire des activités physiques et sportives (SUAPS)</b>
<b>Composante/Service assurant la gestion pédagogique de l'UEO/R</b> <b>Responsable pédagogique de l'UEO/R</b> <i>(Nom, prénom, fonction et mail université)</i>	<b>Service universitaire des activités physiques et sportives (SUAPS)</b> Eric Marizy - Directeur du SUAPS - <a href="mailto:eric.marizy@univ-avignon.fr">eric.marizy@univ-avignon.fr</a>
<b>UEO/R assurée par le responsable pédagogique (université) ...</b>	<b>OUI</b> <input type="checkbox"/> <b>NON</b> <input checked="" type="checkbox"/> <i>Si oui, précisez le volume horaire annuel prévisionnel de l'UEO/R qui sera dispensé en 2023-2024 en HETD :</i>
<b>... et/ou assurée par un ou plusieurs autres personnels de l'université ...</b>	<b>OUI</b> <input type="checkbox"/> <b>NON</b> <input checked="" type="checkbox"/> <i>Si oui, précisez son nom et le volume horaire HETD 2023-2024 :</i> -
<b>... et/ou assurée par un ou plusieurs intervenants extérieurs</b>  <i>Si l'intervenant représente une association, précisez s'il existe une convention de partenariat</i>	<b>OUI</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>NON</b> <input type="checkbox"/> <i>Si oui, précisez :</i> - <i>nom, prénom, fonction :</i> Careem AMEERALLY, Directeur technique FFKDA et formateur - <i>statut :</i> <input checked="" type="checkbox"/> <i>vacataire</i> > <i>volume horaire HETD 2023-2024 :</i> 108h <input type="checkbox"/> <i>intervenants non rémunérés</i>  <b>OUI</b> <input type="checkbox"/> <b>NON</b> <input checked="" type="checkbox"/> <i>Si oui, précisez le nom de l'association :</i> <i>Convention de partenariat à joindre en annexe le cas échéant</i>
<b>Semestre(s) concerné(s)</b>	<b>1</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>2</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>3</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>4</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>5</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>6</b> <input checked="" type="checkbox"/>
<b>Public concerné</b>	<b>UEO &gt; L'ensemble des étudiants d'Avignon Université ? : OUI</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>NON</b> <input type="checkbox"/> <i>Si non, précisez :</i>
<b>Modalités d'inscription</b>	<b>Etudiant (ENT)</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>Secrétariat pédagogique</b> <input type="checkbox"/>
<b>Capacité d'accueil de l'UEO/R (numerus clausus)</b>	<b>Semestre pair : 30 Semestre impair : 30</b>  Nb de groupe(s) demandé(s) => sem. pair : 3      sem. impair : 3

<b>Organisation de l'UEO/R</b>	<b>Nombre d'heures en présentiel par semestre : 18h/semestre</b> <b>Si labellisation MAPUI, nb d'heures en distanciel par semestre :</b> <b>Nombre d'heures par semaine : 1h30</b> <b>Lieu du déroulé de l'UEO/R : Pôle sportif – Campus H. Arendt</b>  <i>Si organisation spécifique (ex : UEO dispensée hors université, pendant les vacances d'enseignement, etc.), précisez :</i>  <b>UEO/R pouvant être dispensée entièrement à distance en cas de nécessité :</b> <b>OUI <input checked="" type="checkbox"/></b> <b>NON <input type="checkbox"/></b>
<b>Prérequis éventuels :</b> OUI <input type="checkbox"/> NON <input checked="" type="checkbox"/> <i>Si oui, précisez :</i>	
<b>Objectifs et contenus :</b>  A travers l'UEO Pilates, les compétences générales précisées ci-après dans les « compétences visées » 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.  <i>Ces 9 compétences spécifiques sont les suivantes :</i>  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.  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Être capable de comprendre globalement les buts de cette pratique : aspect connaissance de son corps par le ressenti, gestion du stress.</li> <li>• Développer la conscience corporelle de sa posture, localisation et perception de son centre.</li> <li>• Développer la conscience de la respiration latérale thoracique et de l'expiration dans l'effort</li> <li>• Développer le ressenti de la notion de centrage et de contrôle par la contraction abdominale</li> <li>• Développer le contrôle et le travail contre la gravité afin de renforcer le corps, (plus les mouvements sont lents plus on gagne en force).</li> <li>• Affiner le placement du corps dans une position exacte.</li> <li>• Développer la fluidité des mouvements avec une vitesse et une amplitude identique.</li> <li>• Développer la connaissance de son corps afin de mieux isoler de différents groupes musculaires.</li> <li>• Pratiquer d'une façon régulière afin d'améliorer la connaissance.</li> </ul> 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 protocole d'évaluation :

<b>Niveau 1 = Exigence en fin de S1</b>	Connaître les 8 principes	Connaître la position neutre (debout, allongé)	1 mouvement faisant appel au centrage
<b>Niveau 2 = Exigence en fin de S2</b>	Connaître les 8 principes	1 mouvement sur la mobilité de la colonne vertébrale	1 mouvement faisant appel aux abdominaux globaux
<b>Niveau 3 = Exigence en fin de S3</b>	Connaître les 8 principes	Exécuter Hundred niveau 2	Exécuter the roll up
<b>Niveau 4 = Exigence en fin de S4</b>	Connaître les 8 principes	Sur le ballon shoulder-bridge	Sur le ballon Swan dive

**Modalités de contrôle des connaissances : voir plus haut**

(évaluation semestrielle en contrôle continu et/ou terminal)

**Evaluation 1 :** Choisissez un élément.

*Si autre : précisez :*

**Coefficient évaluation 1 :** Choisissez un élément.

**Durée évaluation 1 :**

**Evaluation 2 :** Choisissez un élément.

*Si autre : précisez :*

**Coefficient évaluation 2 :** Choisissez un élément.

**Durée évaluation 2 :**

**Evaluation 3 :** Choisissez un élément.

*Si autre : précisez :*

**Coefficient évaluation 3 :** Choisissez un élément.

**Durée évaluation 3 :**

**Compétences visées** (ces deux compétences seront mentionnées sur le supplément au diplôme) :

Attention – 100 caractères maximum par compétence.

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

\* **Compétence 2 :** Être capable d'appréhender et d'utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance

**IMPORTANT** (précisez ici les informations spécifiques à signaler aux étudiants dans le catalogue des UEO/R, à la scolarité pour le paramétrage de l'UEO ou UER, etc.) :

Signature du responsable pédagogique de l'UEO/R :

Signature du responsable de l'UFR ou du service porteur de l'UEO/R :

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

Cliquez ici pour entrer une date.

Choisissez un élément.