

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 : PASS-CARDIO-MUSCULATION

UEO Crédité : Oui non

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

Intervenants : Karim AZZAZ - Éric BERRIER - David TAVERNIER

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 : 24 Semestre impair : 24

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 Pass-Cardio-Musculation, les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées.

Développer ces compétences générales sous-entend de s'investir dans l'activité Pass-Cardio-Musculation 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 **mobiliser des connaissances** liées à l'activité musculation (ce qu'il faut savoir et comprendre pour agir). Cette notation sera effectuée en fin de semestre sous la forme d'un «Quizz» composé de 20 questions. Quinze réponses doivent être validées pour prétendre à l'U.E.O.
- Etre capable de **mobiliser** divers segments corporels soumis à une **charge personnalisée** pour produire des effets attendus, en préservant l'intégrité physique (établir la liaison groupe musculaire/exercice utilisé). A la fin du cycle, tout étudiant doit acquérir les compétences de sécurité émises par l'enseignant. Cette dernière fait l'objet d'une évaluation sous la forme d'un contrôle continu.
- Etre capable de **concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé adapté selon un mobile d'agir préalablement défini** en rapport à des effets différés attendus à moyen terme et en utilisant différents paramètres. Cette compétence sera prise en compte par la capacité de l'étudiant à s'échauffer de manière autonome et de mener à bien la quantité et qualité de travail par rapport à une fiche d'entraînement individuelle.

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 (Quizz).

Grille et protocole d'évaluation : UEO Pass-Cardio-Musculation

L'évaluation consistera à présenter et justifier une séance de musculation inscrite dans un plan d'entraînement correspondant à un des mobiles de l'activité. Le niveau 2 de compétence sera demandé pour la validation de l'UEO.

- **Mobile 1** : Projet « santé » (CARDIO-MUSCULATION): conduire un développement physique en relation avec des objectifs de « forme », de prévention des accidents, en recherchant la tonification dont les entrainements s'effectuent à charge légères (≤ 60% de la charge maximale).

- **Mobile 2** : Projet « morphologique » (MUSCULATION-CARDIO): solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs «esthétiques» personnalisés à savoir développement du volume musculaire (entrainements sont guidés par des charges modérées cad >60% et jusqu'à 80% de votre max) et/ou aide à l'affinement de la silhouette.

Compétences spécifiques	Niveau 1	Niveau 2
Connaissances En tant qu'acteur de son plan d'entraînement.	Connaitre les 2 mobiles d'agir offerts par la pratique de la musculation : santé et morphologique Déterminer une charge maximale théorique Mettre en relation des paramètres de l'entraînement : charges - séries - répétitions - récupération - dynamique du mouvement. Connaitre les groupes musculaires sollicités dans la pratique : la dénomination et la localisation des grands groupes musculaires sollicités.	Concevoir progressivement ses séances de façon autonome et personnalisée en mettant en relation le mobile poursuivi et les régimes de contraction musculaire, de durée, d'intensité, de vitesse d'exécution, de récupération, avec ou sans charge...
Capacités En tant que pratiquant	Éprouver le travail relatif à plusieurs mobiles : tester des séances-types données par l'enseignant en fonction d'un mobile poursuivi. Conduire sa séance en la régulant grâce aux paramètres proprioceptifs connus. Mobiliser ses segments avec des postures, des trajets qui préservent l'intégrité physique.	Poursuivre un unique mobile d'agir que l'on peut justifier. Personnaliser et diriger son échauffement en solo ou à plusieurs en fonction du mobile, de son vécu (début/milieu/fin de cycle, pratique antérieure de l'activité) et de ses particularités personnelles (fragilité ou blessures antérieures). Différencier sa respiration en fonction du mouvement effectué Utiliser son carnet d'entraînement. Retranscrire le travail réalisé et analyser les écarts éventuels entre le « prévu » et le « réalisé ».
Attitudes En tant qu'utilisateur d'une salle de musculation	Respecter les règles d'hygiène de la salle: serviette, bouteille d'eau, chaussures propres et portable éteint! Rester disponible et vigilant quand on apporte de l'aide à un camarade. Renseigner son camarade (postures, trajets moteurs, respiration, dissymétrie...). Se rendre disponible pour mettre en place et ranger le matériel, les charges, les barres.	En tant qu'aide et/ou pareur, accompagner si nécessaire le pratiquant au bout de son effort avec un soutien de la charge en fin de mouvement

Signature du responsable de l'UEO :



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