

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 : PREPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

UEO Crédité : Oui  non

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

Intervenants : David TAVERNIER – Karim AZZAZ – 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 : 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 Préparation Physique Générale (PPG), les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées.

Développer ces compétences générales sous-entend de s'investir dans l'activité PPG 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 PPG (ce qu'il faut savoir et comprendre pour agir)
- Etre capable de **mobiliser divers segments corporels soumis à une charge additionnelle** (ballons et barres lestés, élastiques, lests de poignets...) pour produire des effets attendus, en préservant l'intégrité physique (établir la liaison groupe musculaire/exercice utilisé)
- Etre capable de **concevoir et mettre en œuvre un projet de renforcement musculaire et de sollicitation cardio-respiratoire**

<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 3 (vert)** 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.

En cas de poursuite de la pratique sur 2 semestres consécutifs, le **niveau 4 (bleu)** sera exigé pour obtenir la validation du second semestre (la participation à 10 séances minimum à chaque semestre reste de rigueur).

#### **Grille et protocole d'évaluation : UEO PPG :**

Les Cs1 et Cs2 sont évaluées en contrôle continu.

La Cs3 est évaluée en contrôle terminal sur une prestation collective de 15', temps de récupération inclus.

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

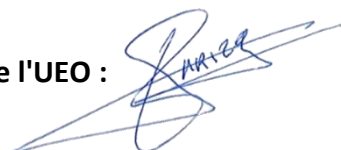
- Construction et réalisation d'un programme de renforcement musculaire sur des groupes musculaires proposés par l'enseignant.
- Définir les modes de contraction, le nombre de séries et de répétitions, le temps de travail et le temps de récupération (document à remettre au début de la prestation).

#### **Modalités d'évaluation UEO PPG:**

(Grille page suivante)

	Cs1	Cs2	Cs3
<b>N1</b>	Connaissances insuffisantes : 1 sur les 3 requises du N3	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Mise en danger corporelle pour soi et pour autrui</li> <li>* Amplitude du mouvement insuffisante</li> <li>* Respiration inversée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Les variables d'entraînement sont justes mais non justifiées</li> <li>* Décalage entre projet et réalisation</li> </ul>
<b>N2</b>	Connaissances relatives : 2 sur les 3 requises du N3	Trajet correct mais inadaptation du rythme du mouvement et respiration inadaptée (expiration trop tardive)	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Tentative d'explication entre le « prévu » et le « réalisé »,</li> <li>* Adaptation et feedback plus ou moins cohérents, sans justification</li> </ul>
<b>N3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Les différents grands groupes musculaires</li> <li>* Au moins 2 modes de contraction musculaire</li> <li>* Notions physiologiques concernant la filière aérobie (puissance et capacité) et l'élaboration d'un programme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Mobilise ses segments avec des postures, des trajets qui préservent l'intégrité physique.</li> <li>* Contrôle la vitesse d'exécution, l'amplitude et le trajet moteur pendant toute la durée des séries, en fonction du rythme imposé</li> <li>* Place et rythme sa respiration.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Est engagé et appliqué dans la conceptualisation et l'animation du programme d'entretien proposé</li> <li>* Justifie le contenu des exercices et mets en rapport le « prévu » avec le « réalisé » et les « sensations éprouvées »</li> </ul>
<b>N4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* La localisation exacte des groupes musculaires sollicités</li> <li>* Les différents modes de contraction musculaire</li> <li>* Notions de diététique et de type d'efforts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Expérimente différents moyens pour s'échauffer</li> <li>* Placement optimal et respiration rythmée en fonction du mode de contraction et du type d'exercice</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Groupes musculaires et modes de contraction imposés par l'enseignant</li> <li>* Propositions d'exercices « originaux » (recherche et apport personnels)</li> </ul>

Signature du responsable de l'UEO :



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