

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 : SWISSBALL

UEO Crédité : Oui  non

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

Intervenants : Valérie MEUNIER

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 Swissball, les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées.

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

Ces 4 compétences spécifiques sont les suivantes :

- Etre capable de **mobiliser des connaissances et des savoir-faire techniques** liés à l'activité Swissball (ce qu'il faut savoir et comprendre pour agir)
- Etre capable de **mobiliser ou immobiliser divers segments corporels et groupes musculaires** dans le but d'améliorer sa condition physique, sa coordination et sa proprioception, en préservant son intégrité (établir la liaison groupe musculaire/exercice utilisé)
- Etre capable de **mobiliser ou immobiliser divers segments corporels et groupes musculaires** dans le but d'améliorer sa souplesse, son équilibre et sa posture, en préservant son intégrité (établir la liaison groupe musculaire/exercice utilisé) :
- Etre capable d'écouter " ses ressentis pour doser son effort et de contrôler sa respiration dans le but de réinvestir ces acquis dans les autres activités sportives mais aussi dans la vie quotidienne (bien-être, gestion du stress...)

<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 Swissball

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

Compétences spécifiques	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<b>Cs1:</b>	Le placement est approximatif, nécessité d'intervention du professeur Peu de régulation du tonus musculaire dans l'équilibre -tension/relâchement Peu de fluidité lors des mouvements	Maitrise et correction des placements Régulation du tonus musculaire, contrôle du mouvement Fluidité lors de mouvements simples	Les postures restent stabilisées, maîtrise précise des placements Régulation tonique juste dans chacun des mouvements Fluidité des mouvements simples et complexes
<b>Cs2:</b>	Le bassin est placé en rétroversion, empêchant ainsi la réalisation des exercices dans une posture correcte. L'étudiant fait preuve d'une connaissance insuffisante du lien exercice utilisé/groupe musculaire sollicité.	Le bassin est placé en antéversion lors des exercices simples mais est rétro versé 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...) L'étudiant fait preuve d'une connaissance limitée du lien exercice utilisé/groupe musculaire sollicité qu'il a du mal à situer.	Le bassin est placé en antéversion à bon escient. 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...) L'étudiant fait preuve d'une bonne connaissance du lien exercice utilisé/groupe musculaire sollicité qu'il situe correctement.
<b>Cs4</b>	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. La respiration n'est pas utilisée pour accompagner la réalisation des exercices	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. La respiration abdominale est partiellement utilisée. Des blocages respiratoires sont constatés.	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. La respiration abdominale est majoritairement utilisée. L'étudiant sait privilégier le temps expiratoire ou inspiratoire en fonction des exercices proposés.

Signature du responsable de l'UEO :

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