



<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 : OUI <input checked="" type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/></b>
--------------------------------	---

**Prérequis éventuels :** OUI  NON

*Si oui, précisez :*

**Objectifs et contenus :**

A travers l'UEO Renforcement Musculaire Stretching (RMS), 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 RMS à travers des compétences spécifiques à l'activité, constituant ainsi la trame de la formation.

*Ces 5 compétences spécifiques sont les suivantes :*

- **Cs1** : Être 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** : Être 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** : Être 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** : Être 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** : Être capable de concevoir et mettre en œuvre un projet de renforcement musculaire et de stretching.

*Grille et protocole d'évaluation :*

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.

	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. ☑ Les trajets sont correctement réalisés sur l'ensemble de la séance. Les postures restent stabilisées, la respiration est toujours bien placée.</p>

Cs3	<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. 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>
Cs4	<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>

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

*(évaluation semestrielle en contrôle continu et/ou terminal)*

**Evaluation 1 :** Choisissez un élément.

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

*Si autre : précisez :*

**Durée évaluation 1 :**

**Evaluation 2 :** Choisissez un élément.

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

*Si autre : précisez :*

**Durée évaluation 2 :**

**Evaluation 3 :** Choisissez un élément.

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

*Si autre : précisez :*

**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 de gérer ses limites et de doser ses efforts

**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.