



Unité d'enseignement d'Ouverture

PASS CARDIO MUSCULATION

→ Demande de **Renouvellement à l'identique**



Responsable pédagogique

MARIZY Eric (eric.marizy@univ-avignon.fr)



Institut/Service assumant la charge financière

[Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives](#)



Institut/Service assumant la charge pédagogique

[Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives](#)



Intervenant(s)

• 6 intervenants
Professeurs d'EPS
Vacataire avec un volume horaire HETD : 360



Semestre(s) concerné(s)

1	2	3	4	5	6
X	X	X	X	X	X



Public concerné

[Tous les étudiants de licence](#)



Modalité d'inscription

[Inscription via l'ENT](#)



Capacité et groupe

Semestre impair

Semestre pair

Capacité

24

24

Nombre de groupe

10

10



Organisation

[12 séances d'1h30](#)



Lieu

[Campus H. Arendt](#)
[Pôle sportif - Campus Hannah Arendt](#)



Thématiques

Sport



Nombre heures

Présentiel

Distanciel

Par semaine

18.00

0.00

1.50

[Possibilité de suivre cet enseignement entièrement à distance](#)



Pré-requis éventuels :

Aucun prérequis nécessaire



Objectifs et contenus :

A travers l'UEO Pass Cardio Musculation, 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 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 :**

- Être 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.
- Être 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.
- Être 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.

Grille et protocole d'évaluation : 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 entraînements s'effectuent à charge légères ($\leq 60\%$ 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 (entraînements sont guidés par des charges modérées c'est-à-dire $>60\%$ 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...

Compétences spécifiques	Niveau 1	Niveau 2
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



Compétences visées :

- Savoir se mettre dans une logique de projet personnel (auto évaluation) et faire évoluer son projet
- Être capable de gérer ses limites et de doser ses efforts.



Modalités de contrôle des connaissances :

Modalité	Coefficient	Durée (heures)
Epreuve écrite		-
Evaluation en contrôle continu des compétences de sécurité		-
Présentation et justification d'une séance de musculation : "projet santé" ou "projet morphologique"		-
Assiduité		-



Avis des instances :

Instance	Date	Avis	Remarque
COS	2025-03-17	Favorable	



Précisions pour les étudiants :

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, et s'ils ont participé, de manière motrice ou organisationnelle à au moins 10 TD.



Pour le Responsable pédagogique

Le 2025-02-03 - MARIZY Eric (eric.marizy@univ-avignon.fr)



Responsable de composante/service de rattachement

SUAPS le **2025-02-04**