



Unité d'enseignement d'Ouverture

RENFORCEMENT MUSCULAIRE STRETCHING

→ 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)

• MEUNIER Valérie
Professeur d'EPS
Vacataire avec un volume horaire HETD : 36



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

1

1



Organisation

[12 séances d'1h30](#)



Lieu

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



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 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
Cs2	Le travail est souvent inachevé, arrêt au milieu des séries ou ne réalise pas le nombre de répétitions. Temps de latence dans la séance. Le placement est approximatif, nécessité d'intervention, les trajets moteurs sont réduits, aucun placement de la respiration.	Le travail est réalisé dans sa grande majorité (séries et répétitions). Les temps de latence sont limités. 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.	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.

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Cs3	La respiration n'est pas utilisée pour accompagner la réalisation des étirements. 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.	La respiration abdominale est partiellement utilisée. Des blocages respiratoires sont constatés. 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...) L'étudiant fait preuve d'une connaissance limitée du lien exercice utilisé/groupe musculaire sollicité qu'il a du mal à situer.	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...) L'étudiant fait preuve d'une bonne connaissance du lien exercice utilisé/groupe musculaire sollicité qu'il situe correctement.
Cs4	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.	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.	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.



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)
Contrôle continu		-
Contrôle terminal (prestation individuelle)		-
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 , 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)

