

# Unité d'enseignement d'Ouverture AERODANSE - FITNESS

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



Responsable pédagogique

MARIZY Eric ([eric.marizy@univ-avignon.fr](mailto: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

25

25

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 :

À travers l'UEO Aérodanse - Fitness, les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées. Développer ces compétences générales sous-entend de s'investir dans l'activité Aérodanse - Fitness 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 **s'engager et de persévérer afin d'atteindre une zone d'effort** (en utilisant différents paramètres pour produire des effets attendus, en préservant l'intégrité physique).
- Être capable de créer un enchaînement collectif en utilisant différents procédés de composition, en variant l'utilisation de l'espace scénique et autour de l'aérodanse-fitness les formations et les interactions entre partenaires.
- Être capable de reproduire et créer des séquences basées sur une motricité aérodanse - fitness en lien avec le support musical.

Grille et protocole d'évaluation : UEO Aérodanse Fitness :	Compétences spécifiques	Niveau 1	2	3	4
<b>1 : persévérer dans l'effort</b>	Ne tient pas l'effort tout au long de la séance	L'effort est tenu et continu mais mal géré (s'assoit dès que possible)	Gère son effort, ne bloque pas sa respiration pendant l'effort, s'hydrate	Mobilise ses segments avec des postures préservant l'intégrité physique, adapte sa respiration	
<b>2 : reproduire</b>	N'arrive pas à suivre l'enchaînement imposé	Valide les pas de base, des difficultés lors des complexifications de l'enchaînement (impulsions, bras, rotation...)	Bonne maîtrise de l'enchaînement mais des difficultés de coordination bras/jambes.	Enchaînement maîtrisé sans fautes, est capable de réussir les complexifications (bras, rotations...)	
<b>3 : respecter le rythme</b>	Rythme trop soutenu, est toujours à contre temps	Est souvent à contretemps.	Maîtrise le rythme imposé par le support musical.		
<b>4 : coordination bras et jambes</b>	Effectue uniquement les mouvements des jambes	Effectue correctement les jambes, pose quelques bras	Coordination bras/jambe maîtrisée mais manque d'amplitude	Coordination bras/jambes réalisée parfaitement avec amplitude et dynamisme.	



### Compétences visées :

- Être capable de gérer ses limites et de doser ses efforts.
- Assumer son image(silhouette/corps), prendre conscience des codes non verbaux et savoir les utiliser



### Modalités de contrôle des connaissances :

Modalité	Coefficient	Durée (heures)
Contrôle continu		-
Contrôle terminal		-
Assiduité		-

Instance	Date	<div data-bbox="619 103 663 143"></div> Avis des instances : Avis	Remarque
COS	2025-03-17	Favorable	
<div data-bbox="539 271 577 311"></div> <b>Précisions pour les étudiants :</b> 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 ( <a href="mailto:eric.marizy@univ-avignon.fr">eric.marizy@univ-avignon.fr</a> )	
	Responsable de composante/service de rattachement	SUAPS le <b>2025-02-04</b>	