

## → 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)

• Careem AMEERALLY  
Directeur technique FFKDA et formateur  
Vacataire avec un volume horaire HETD : 108



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

30

30

Nombre de groupe

3

3



Organisation

12 séances d'1h30



Lieu

Campus H. Arendt  
Pôle sportif - Campus H. 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 Pilates, 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 Pilates à travers des compétences spécifiques à l'activité, constituant ainsi la trame de la formation. **Ces 9 compétences spécifiques sont les suivantes :** Ces compétences spécifiques suivantes sont issues de la réflexion de Joseph Pilates qui appela sa méthode « contrologie », en référence à la façon dont la méthode encourage l'utilisation de l'esprit pour contrôler les muscles. C'est un programme permettant de rééquilibrer les muscles du corps, en se concentrant sur les muscles principaux qui interviennent dans l'équilibre du corps et le maintien de la colonne vertébrale. Dans cette méthode, on essaye de renforcer les muscles trop faibles et de décontracter les muscles trop tendus, on tient également compte du rythme de la respiration lors de l'exécution des mouvements, du bon alignement de la colonne et du maintien d'une bonne posture générale. • Être capable de comprendre globalement les buts de cette pratique : aspect connaissance de son corps par le ressenti, gestion du stress. • Développer la conscience corporelle de sa posture, localisation et perception de son centre •

Développer la conscience de la respiration latérale thoracique et de l'expiration dans l'effort •

Développer le ressenti de la notion de centrage et de contrôle par la contraction abdominale •

Développer le contrôle et le travail contre la gravité afin de renforcer le corps, (plus les mouvements sont lents plus on gagne en force) • Affiner le placement du corps dans une position exacte • Développer la fluidité des mouvements avec une vitesse et une amplitude identique • Développer la connaissance de son corps afin de mieux isoler de différents groupes musculaires • Pratiquer d'une façon régulière afin d'améliorer la connaissance

Niveau 1 = Exigence en fin de S1	Connaître les 8 principes	Connaître la position neutre (debout, allongé)	1 mouvement faisant appel au centrage
Niveau 2 = Exigence en fin de S2	Connaître les 8 principes	1 mouvement sur la mobilité de la colonne vertébrale	1 mouvement faisant appel aux abdominaux globaux
Niveau 3 = Exigence en fin de S3	Connaître les 8 principes	Exécuter Hundred niveau 2	Exécuter the roll up
Niveau 4 = Exigence en fin de S4	Connaître les 8 principes	Sur le ballon shoulder-bridge	Sur le ballon Swan dive



### Compétences visées :

- Savoir se mettre dans une logique de projet personnel (auto évaluation) et faire évoluer son projet
- Savoir utiliser les règles et principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance



### Modalités de contrôle des connaissances :

Modalité	Coefficient	Durée (heures)
Evaluation au milieu du cycle de formation		-
Contrôle terminal des compétences et connaissances visées		-
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**