

Unité d'enseignement d'Ouverture SWISS-BALL

→ 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)

- ABONNEN Audrey
Enseignante
Personnel de l'université avec un volume horaire HETD : 36
- 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

2

2



Organisation

[12 séances d'1h30](#)




Lieu

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



Thématiques

Sport

	Présentiel	Distanciel	Par semaine
 Nombre heures	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 Swiss-ball, 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 Swiss-ball 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 et des savoir-faire techniques liés à l'activité Swissball (ce qu'il faut savoir et comprendre pour agir)
- Être capable de mobiliser ou immobiliser divers segments corporels et groupes musculaires dans le but d'améliorer sa condition physique, sa coordination et sa proprioception, en préservant son intégrité (établir la liaison groupe musculaire/exercice utilisé)
- Être capable d'écouter ses ressentis pour doser son effort et de contrôler sa respiration dans le but de réinvestir ces acquis dans les autres activités sportives mais aussi dans la vie quotidienne (bien-être, gestion du stress...).

Grille et protocole d'évaluation : Les Cs1, Cs2 et Cs3 sont évaluées en contrôle continu.

Compétences spécifiques	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Cs1	Le placement est approximatif, nécessité d'intervention du professeur Peu de régulation du tonus musculaire dans l'équilibre - tension/relâchement Peu de fluidité lors des mouvements	Maîtrise et correction des placements Régulation du tonus musculaire, contrôle du mouvement Fluidité lors de mouvements simples	Les postures restent stabilisées, maîtrise précise des placements Régulation tonique juste dans chacun des mouvements Fluidité des mouvements simples et complexes
Cs2 :	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.	Le bassin est placé en antéversion lors des exercices simples mais est rétro versé 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.	Le bassin est placé en antéversion à bon escient. 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.

Compétences spécifiques	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Cs3 :	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. La respiration n'est pas utilisée pour accompagner la réalisation des exercices	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. La respiration abdominale est partiellement utilisée. Des blocages respiratoires sont constatés.	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. La respiration abdominale est majoritairement utilisée. L'étudiant sait privilégier le temps expiratoire ou inspiratoire en fonction des exercices proposés.



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)
Evaluation des compétences attendues en contrôle continu		-
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)



Responsable de composante/service de rattachement

SUAPS le **2025-02-04**