

## UE10 APSA « ARTS DU CIRQUE »

### UE proposée par le SUAPS (service universitaire des activités physiques et sportives)

3 ECTS – Charge globale de travail pour l'étudiant : 75h

Volume horaire	18h en présentiel
Responsable de l'UE	Sophie VERSMISSE
Semestres auxquels l'UE est accessible	Semestre pair et impair
Nombre de groupes prévus	1
Capacité d'accueil par groupe	25
Public concerné	tout étudiant de licence

Compétences visées : les **compétences générales** suivantes organisent l'ensemble des UE10 APSA

<b>Compétence 1</b>	<b>Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet (entraînement, apprentissage, artistique...) Analyser sa pratique, identifier ses propres processus d'apprentissage.</b>
Compétence 2	S'engager lucidement dans l'activité. Gérer ses limites, doser ses efforts. Gérer son temps, planifier et gérer une séquence de travail collective. Gérer le stress, la pression.
<b>Compétence 3</b>	<b>Se situer dans une démarche de découverte et d'appropriation culturelle. Interagir avec les autres dans un environnement nouveau.</b>
<b>Compétence 4</b>	<b>Travailler en groupe : s'intégrer, s'adapter, se positionner, collaborer, communiquer, rendre compte.</b>
<b>Compétence 5</b>	<b>Se confronter au regard de l'autre, accepter les critiques, observer, évaluer l'autre, s'autoévaluer.</b>
Compétence 6	Appréhender et utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance ou à une meilleure efficacité.

A travers l'**UE10 ARTS DU CIRQUE** les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées. Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans l'activité ART DU CIRQUE à travers la poursuite de **compétences spécifiques** à l'activité. Ces compétences spécifiques sont

- Etre capable de mener un projet de création circassien pouvant être présenté devant un public.
- Etre capable de mettre en place un projet culturel de découverte du cirque contemporain, en relation avec les structures de diffusion de spectacle de cirque de la métropole.

#### Objectifs :

- Découverte du cirque contemporain.
- Pratique basée sur le jeu, détournement d'objet et de sens.
- Théorie, travail sur vidéo, esthétisme du cirque contemporain.
- École du spectateur : Analyse de spectacle et restitution individuelle.
- Projet de création : Construire un numéro articulé autour des thèmes abordés lors du cycle.

#### Modalités d'évaluation :

Contrôle continu et contrôle terminal pour la pratique. Restitution d'un dossier en fin de semestre pour la partie théorique (avec soutenance en Licence 3)

## UE10 APSA « ATHLETISME »

### UE proposée par le SUAPS (service universitaire des activités physiques et sportives)

3 ECTS – Charge globale de travail pour l'étudiant : 75h

Volume horaire	18h en présentiel
Responsable de l'UE	Philippe TANCHON
Semestres auxquels l'UE est accessible	Semestre pair et impair
Nombre de groupes prévus	2
Capacité d'accueil par groupe	25
Public concerné	tout étudiant de licence

Compétences visées : les **compétences générales** suivantes organisent l'ensemble des UE10 APSA

<b>Compétence 1</b>	<b>Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet (entraînement, apprentissage, artistique...) Analyser sa pratique, identifier ses propres processus d'apprentissage.</b>
<b>Compétence 2</b>	<b>S'engager lucidement dans l'activité. Gérer ses limites, doser ses efforts. Gérer son temps, planifier et gérer une séquence de travail collective. Gérer le stress, la pression.</b>
Compétence 3	Se situer dans une démarche de découverte et d'appropriation culturelle. Interagir avec les autres dans un environnement nouveau.
Compétence 4	Travailler en groupe : s'intégrer, s'adapter, se positionner, collaborer, communiquer, rendre compte.
Compétence 5	Se confronter au regard de l'autre, accepter les critiques, observer, évaluer l'autre, s'autoévaluer.
<b>Compétence 6</b>	<b>Appréhender et utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance ou à une meilleure efficacité.</b>

A travers l'**UE10 ATHLETISME** les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées. Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans l'activité.

#### Objectifs :

Savoir maintenir un effort modéré de longue durée, puis savoir entrer dans des zones d'effort plus intenses, à fin de gestion par l'étudiant(e), de sa santé. Cela passe principalement par les compétences :

#### Niveau 1 :

- Comprendre et savoir gérer les effets de l'effort sur son propre organisme
- Savoir respirer, savoir doser son effort à son niveau
- S'entraîner sur des objectifs de progrès réalistes.

#### Niveau 2 :

- S'agissant d'étudiant(e)s déjà engagé(e)s dans un processus de performance, l'objectif sera de savoir mettre en œuvre un programme d'entraînement sur la durée d'un semestre, autour d'une distance (400m, 1500m ou 5000m) et d'objectifs chronométriques explicités.

#### Modalités d'évaluation :

Contrôle continu et contrôle terminal pour la pratique. Restitution d'un dossier en fin de semestre pour la partie théorique (avec soutenance en Licence 3)

## UE10 APSA « BADMINTON »

### UE proposée par le SUAPS (service universitaire des activités physiques et sportives)

3 ECTS – Charge globale de travail pour l'étudiant : 75h

Volume horaire	18h en présentiel
Responsable de l'UE	Philippe Vairat – Frédéric CLEMENT
Semestres auxquels l'UE est accessible	Semestre pair et impair
Nombre de groupes prévus	8
Capacité d'accueil par groupe	20
Public concerné	tout étudiant de licence

Compétences visées : les **compétences générales** suivantes organisent l'ensemble des UE10 APSA

Compétence 1	Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet (entraînement, apprentissage, artistique...) Analyser sa pratique, identifier ses propres processus d'apprentissage.
Compétence 2	S'engager lucidement dans l'activité. Gérer ses limites, doser ses efforts. Gérer son temps, planifier et gérer une séquence de travail collective. Gérer le stress, la pression.
Compétence 3	Se situer dans une démarche de découverte et d'appropriation culturelle. Interagir avec les autres dans un environnement nouveau.
Compétence 4	Travailler en groupe : s'intégrer, s'adapter, se positionner, collaborer, communiquer, rendre compte.
<b>Compétence 5</b>	<b>Se confronter au regard de l'autre, accepter les critiques, observer, évaluer l'autre, s'autoévaluer.</b>
<b>Compétence 6</b>	<b>Appréhender et utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance ou à une meilleure efficacité.</b>

A travers l'**UE10 BADMINTON** les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées. Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans cette activité à travers la poursuite de **compétences spécifiques** à l'activité. Les séances seront construites autour de situations d'apprentissage des déplacements et des coups spécifiques du Badminton (simple et double) Par le biais d'exercices on amènera les étudiants à une réflexion sur leur pratique en leur donnant un rôle d'arbitre, d'observateur, de « coach ».

#### Objectifs :

- Être capable de maîtriser les déplacements, les coups, les placements ( double ) Être capable de mettre un plan de jeu en place en adoptant des stratégies, tout en gérant le stress en situation de match.
- Connaissance des règles, arbitrage, entraide.

#### Modalités d'évaluation :

Contrôle continu et terminal pour la pratique, questionnaire sur connaissances acquises pendant le semestre. Restitution d'un dossier en fin de semestre pour la partie théorique (avec soutenance en Licence 3)

## UE10 APSA « BASKET BALL NIVEAU EXPERT »

### UE proposée par le SUAPS (service universitaire des activités physiques et sportives)

3 ECTS – Charge globale de travail pour l'étudiant : 75h

Volume horaire	18h en présentiel
Responsable de l'UE	Anne SANNIER
Semestres auxquels l'UE est accessible	Semestre pair et impair
Nombre de groupes prévus	2 (1 groupe fille + 1 groupe garçon)
Capacité d'accueil par groupe	20
Public concerné	tout étudiant de licence expert ou confirmé

Compétences visées : les **compétences générales** suivantes organisent l'ensemble des UE10 APSA

Compétence 1	Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet (entraînement, apprentissage, artistique...) Analyser sa pratique, identifier ses propres processus d'apprentissage.
Compétence 2	S'engager lucidement dans l'activité. Gérer ses limites, doser ses efforts. Gérer son temps, planifier et gérer une séquence de travail collective. Gérer le stress, la pression.
Compétence 3	<b>Se situer dans une démarche de découverte et d'appropriation culturelle. Interagir avec les autres dans un environnement nouveau.</b>
Compétence 4	<b>Travailler en groupe : s'intégrer, s'adapter, se positionner, collaborer, communiquer, rendre compte.</b>
Compétence 5	Se confronter au regard de l'autre, accepter les critiques, observer, évaluer l'autre, s'autoévaluer.
Compétence 6	<b>Appréhender et utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance ou à une meilleure efficacité.</b>

A travers l'**UE10 BASKET BALL NIVEAU EXPERT** les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées. Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans l'activité BASKET BALL à travers la poursuite de **compétences spécifiques** à l'activité. Elles permettent à l'étudiant d'optimiser ses savoirs-faire individuels et ses compétences tactiques en situation d'opposition maximale.

#### Objectifs :

- mettre en œuvre son répertoire moteur à grande vitesse et en situation de stress,
- savoir inventer, en temps réel, des solutions motrices nouvelles à des problèmes posés,
- connaître et appliquer des systèmes de jeu, offensifs et défensifs, les faire vivre et évoluer,
- avoir une condition physique permettant d'aborder le niveau compétition.

#### Modalités d'évaluation :

Contrôle continu et contrôle terminal pour la pratique. Restitution d'un dossier en fin de semestre pour la partie théorique (avec soutenance en Licence 3)

## UE10 APSA « BASKET BALL »

### UE proposée par le SUAPS (service universitaire des activités physiques et sportives)

3 ECTS – Charge globale de travail pour l'étudiant : 75h

Volume horaire	18h en présentiel
Responsable de l'UE	Anne SANNIER
Semestres auxquels l'UE est accessible	Semestre pair et impair
Nombre de groupes prévus	3
Capacité d'accueil par groupe	20
Public concerné	tout étudiant de licence

Compétences visées : les **compétences générales** suivantes organisent l'ensemble des UE10 APSA

Compétence 1	Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet (entraînement, apprentissage, artistique...) Analyser sa pratique, identifier ses propres processus d'apprentissage.
Compétence 2	S'engager lucidement dans l'activité. Gérer ses limites, doser ses efforts. Gérer son temps, planifier et gérer une séquence de travail collective. Gérer le stress, la pression.
<b>Compétence 3</b>	<b>Se situer dans une démarche de découverte et d'appropriation culturelle. Interagir avec les autres dans un environnement nouveau.</b>
<b>Compétence 4</b>	<b>Travailler en groupe : s'intégrer, s'adapter, se positionner, collaborer, communiquer, rendre compte.</b>
Compétence 5	Se confronter au regard de l'autre, accepter les critiques, observer, évaluer l'autre, s'autoévaluer.
<b>Compétence 6</b>	<b>Appréhender et utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance ou à une meilleure efficacité.</b>

A travers l'**UE10 BASKET BALL** les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées. Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans l'activité BASKET BALL à travers la poursuite de **compétences spécifiques** à l'activité.

#### Objectifs :

- Mettre en œuvre une *motricité spécifique* au basket-ball,
- Etre capable de faire des *choix rapides*, prendre et traiter des informations dans des situations fluctuantes, en déduire des *stratégies d'actions personnelles*.
- Mettre en œuvre 1 ou 2 *principes de stratégie collective*.
- Connaître les *règles fondamentales* de l'activité.
- Acquérir et développer la *confiance en soi*.
- Améliorer la *condition physique*.

#### Modalités d'évaluation :

Contrôle continu et contrôle terminal pour la pratique. Restitution d'un dossier en fin de semestre pour la partie théorique (avec soutenance en Licence 3)

## UE10 APSA « BOXE FRANÇAISE »

### UE proposée par le SUAPS (service universitaire des activités physiques et sportives)

3 ECTS – Charge globale de travail pour l'étudiant : 75h

Volume horaire	18h en présentiel
Responsable de l'UE	Anne SANNIER
Semestres auxquels l'UE est accessible	Semestre pair et impair
Nombre de groupes prévus	2
Capacité d'accueil par groupe	20
Public concerné	tout étudiant de licence

Compétences visées : les **compétences générales** suivantes organisent l'ensemble des UE10 APSA

Compétence 1	Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet (entraînement, apprentissage, artistique...) Analyser sa pratique, identifier ses propres processus d'apprentissage.
<b>Compétence 2</b>	<b>S'engager lucidement dans l'activité. Gérer ses limites, doser ses efforts. Gérer son temps, planifier et gérer une séquence de travail collective. Gérer le stress, la pression.</b>
<b>Compétence 3</b>	<b>Se situer dans une démarche de découverte et d'appropriation culturelle. Interagir avec les autres dans un environnement nouveau.</b>
Compétence 4	Travailler en groupe : s'intégrer, s'adapter, se positionner, collaborer, communiquer, rendre compte.
Compétence 5	Se confronter au regard de l'autre, accepter les critiques, observer, évaluer l'autre, s'autoévaluer.
<b>Compétence 6</b>	<b>Appréhender et utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance ou à une meilleure efficacité.</b>

A travers l'**UE10 BOXE FRANÇAISE** les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées. Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans l'activité BOXE FRANÇAISE à travers la poursuite de **compétences spécifiques** à l'activité. Ces compétences spécifiques sont l'acquisition de techniques pieds/poings spécifiques, la maîtrise de soi, l'engagement tactique lucide dans le duel par une perspective de ses propres ressources au regard de celles de l'adversaire. .

#### Objectifs :

- Apprentissage des techniques utilisant les poings et les pieds. Approche tactique et culturelle de l'activité.
- Connaître les règles spécifiques de l'activité et maîtrise des techniques dans un souci de sécurité pour soi et pour l'adversaire

#### Modalités d'évaluation :

Contrôle continu et contrôle terminal pour la pratique. Restitution d'un dossier en fin de semestre pour la partie théorique (avec soutenance en Licence 3)

## UE10 APSA « DANSE CONTEMPORAINE CREATION »

### UE proposée par le SUAPS (service universitaire des activités physiques et sportives)

3 ECTS – Charge globale de travail pour l'étudiant : 75h

Volume horaire	18h en présentiel
Responsable de l'UE	Sophie Versmisse
Semestres auxquels l'UE est accessible	Semestre pair et impair
Nombre de groupes prévus	1
Capacité d'accueil par groupe	20
Public concerné	tout étudiant de licence

Compétences visées : les **compétences générales** suivantes organisent l'ensemble des UE10 APSA

Compétence 1	<b>Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet (entraînement, apprentissage, artistique...) Analyser sa pratique, identifier ses propres processus d'apprentissage.</b>
Compétence 2	S'engager lucidement dans l'activité. Gérer ses limites, doser ses efforts. Gérer son temps, planifier et gérer une séquence de travail collective. Gérer le stress, la pression.
Compétence 3	<b>Se situer dans une démarche de découverte et d'appropriation culturelle. Interagir avec les autres dans un environnement nouveau.</b>
Compétence 4	<b>Travailler en groupe : s'intégrer, s'adapter, se positionner, collaborer, communiquer, rendre compte.</b>
Compétence 5	Se confronter au regard de l'autre, accepter les critiques, observer, évaluer l'autre, s'autoévaluer.
Compétence 6	Appréhender et utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance ou à une meilleure efficacité.

A travers l'UE10 « danse contemporaine : atelier de création » les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées. Développer ces compétences générales sous-tend de viser également des compétences plus spécifiques à l'activité :

Composer et présenter une chorégraphie collective à partir de choix personnels exprimés.

S'engager corporellement et émotionnellement afin de servir le propos chorégraphique.

#### Objectifs :

- Faire des choix pertinents de procédés de composition afin de donner du sens à la chorégraphie.
- Définir les composantes du mouvement afin de construire des formes gestuelles personnelles et abouties. (espace, temps, énergie, corps, relation)
- Assumer une présence, maîtriser le mouvement quelque soit sa complexité.

#### Modalités d'évaluation :

Contrôle continu et contrôle terminal pour la pratique. (Présenter un enchaînement collectif) Restitution d'un dossier en fin de semestre pour la partie théorique (avec soutenance en Licence 3)

## UE10 APSA « DANSE MODERNE JAZZ»

### UE proposée par le SUAPS (service universitaire des activités physiques et sportives)

3 ECTS – Charge globale de travail pour l'étudiant : 75h

Volume horaire	18h en présentiel
Responsable de l'UE	Sophie Versmisse
Semestres auxquels l'UE est accessible	Semestre pair et impair
Nombre de groupes prévus	2
Capacité d'accueil par groupe	20
Public concerné	tout étudiant de licence

Compétences visées : les **compétences générales** suivantes organisent l'ensemble des UE10 APSA

Compétence 1	<b>Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet (entraînement, apprentissage, artistique...) Analyser sa pratique, identifier ses propres processus d'apprentissage.</b>
Compétence 2	S'engager lucidement dans l'activité. Gérer ses limites, doser ses efforts. Gérer son temps, planifier et gérer une séquence de travail collective. Gérer le stress, la pression.
Compétence 3	<b>Se situer dans une démarche de découverte et d'appropriation culturelle. Interagir avec les autres dans un environnement nouveau.</b>
Compétence 4	<b>Travailler en groupe : s'intégrer, s'adapter, se positionner, collaborer, communiquer, rendre compte.</b>
Compétence 5	Se confronter au regard de l'autre, accepter les critiques, observer, évaluer l'autre, s'autoévaluer.
Compétence 6	Appréhender et utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance ou à une meilleure efficacité.

A travers l'UE10 « danse moder'n jazz », les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées. Développer ces compétences générales sous-tend de viser également des compétences plus spécifiques à l'activité :

Présenter une chorégraphie organisée à plusieurs dans l'espace scénique, comprenant des parties imposées et des parties libres.

Reproduire et produire des séquences tout en respectant le rythme et les caractéristiques du mouvement en jazz.

#### Objectifs :

- Utiliser les « accents » du corps : explosion et relâchement, enchaîner un travail debout et au sol répété.
- Utiliser des mouvements en dissociation, notamment du bassin : rotation, ondulation, saccadé.
- Utiliser le contre temps.

#### Modalités d'évaluation :

Contrôle continu et contrôle terminal pour la pratique. (Présenter un enchaînement collectif ou individuel)  
Restitution d'un dossier en fin de semestre pour la partie théorique (avec soutenance en Licence 3)



## UE10 APSA « ESCALADE »

### UE proposée par le SUAPS (service universitaire des activités physiques et sportives)

3 ECTS – Charge globale de travail pour l'étudiant : 75h

Volume horaire	18h en présentiel
Responsable de l'UE	Sophie VERSMISSE
Semestres auxquels l'UE est accessible	Semestre pair et impair
Nombre de groupes prévus	1
Capacité d'accueil par groupe	15
Public concerné	tout étudiant de licence

Compétences visées : les **compétences générales** suivantes organisent l'ensemble des UE10 APSA

<b>Compétence 1</b>	<b>Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet (entraînement, apprentissage, artistique...) Analyser sa pratique, identifier ses propres processus d'apprentissage.</b>
<b>Compétence 2</b>	<b>S'engager lucidement dans l'activité. Gérer ses limites, doser ses efforts. Gérer son temps, planifier et gérer une séquence de travail collective. Gérer le stress, la pression.</b>
Compétence 3	Se situer dans une démarche de découverte et d'appropriation culturelle. Interagir avec les autres dans un environnement nouveau.
Compétence 4	Travailler en groupe : s'intégrer, s'adapter, se positionner, collaborer, communiquer, rendre compte.
Compétence 5	Se confronter au regard de l'autre, accepter les critiques, observer, évaluer l'autre, s'autoévaluer.
<b>Compétence 6</b>	<b>Appréhender et utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance ou à une meilleure efficacité.</b>

A travers l'**UE10 ESCALADE**

#### Objectifs :

Être capable de s'engager en toute sécurité dans une ascension en moulinette que cela soit en tant qu'assureur ou grimpeur. Acquérir des techniques de couplage essentielles à une grimpe efficiente et/ou performante que ce soit en bloc ou en voie.

#### Modalités d'évaluation :

Contrôle continu et contrôle terminal pour la pratique. Évaluation en voie lors d'une grimpe en moulinette que ce soit en tant qu'assureur ou grimpeur. Évaluation du niveau de maîtrise des techniques de grimpe en escalade de difficulté (voie). Restitution d'un dossier en fin de semestre pour la partie théorique (avec soutenance en Licence 3)

## UE10 APSA «ACTIVITE DE LA FORME : FITNESS CARDIO »

### UE proposée par le SUAPS (service universitaire des activités physiques et sportives)

3 ECTS – Charge globale de travail pour l'étudiant : 75h

Volume horaire	18h en présentiel
Responsable de l'UE	Sophie VERSMISSE – Anne SANNIER
Semestres auxquels l'UE est accessible	Semestre pair et impair
Nombre de groupes prévus	2
Capacité d'accueil par groupe	25
Public concerné	tout étudiant de licence

Compétences visées : les **compétences générales** suivantes organisent l'ensemble des UE10 APSA

Compétence 1	<b>Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet (entraînement, apprentissage, artistique...) Analyser sa pratique, identifier ses propres processus d'apprentissage.</b>
Compétence 2	<b>S'engager lucidement dans l'activité. Gérer ses limites, doser ses efforts. Gérer son temps, planifier et gérer une séquence de travail collective. Gérer le stress, la pression.</b>
Compétence 3	<b>Se situer dans une démarche de découverte et d'appropriation culturelle. Interagir avec les autres dans un environnement nouveau.</b>
Compétence 4	Travailler en groupe : s'intégrer, s'adapter, se positionner, collaborer, communiquer, rendre compte.
Compétence 5	Se confronter au regard de l'autre, accepter les critiques, observer, évaluer l'autre, s'autoévaluer.
Compétence 6	Appréhender et utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance ou à une meilleure efficacité.

A travers l'**UE10 FITNESS CARDIO** les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées. Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans cette activité à travers la poursuite de **compétences spécifiques** à l'activité :

- Améliorer sa forme, son bien-être et sa santé en développant l'endurance, la résistance, l'équilibre et la coordination.
- Développer ses capacités de mémorisation « corporelle » et sa créativité.

#### Objectifs :

- améliorer sa fonction cardio vasculaire et persévérer dans l'effort
- pratiquer en toute sécurité articulaire et cardio-respiratoire
- se connaître sur les plans énergétique et biomécanique
- connaître des pas de base et reproduire des séquences de pas.
- créer collectivement un enchaînement en respectant un certain nombre de contraintes (espace, coordination bras jambes, synchronisation, vitesse d'exécution, production d'effets...)
- s'intégrer dans un groupe et accepter le regard de l'autre

#### Modalités d'évaluation :

Contrôle continu et contrôle terminal pour la pratique. Restitution d'un dossier en fin de semestre pour la partie théorique (avec soutenance en Licence 3)

## UE10 APSA « FOOTBALL »

### UE proposée par le SUAPS (service universitaire des activités physiques et sportives)

3 ECTS – Charge globale de travail pour l'étudiant : 75h

Volume horaire	18h en présentiel
Responsable de l'UE	Philippe TANCHON
Semestres auxquels l'UE est accessible	Semestre pair et impair
Nombre de groupes prévus	1
Capacité d'accueil par groupe	25
Public concerné	tout étudiant de licence

Compétences visées : les **compétences générales** suivantes organisent l'ensemble des UE10 APSA

<b>Compétence 1</b>	<b>Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet (entraînement, apprentissage, artistique...) Analyser sa pratique, identifier ses propres processus d'apprentissage.</b>
Compétence 2	S'engager lucidement dans l'activité. Gérer ses limites, doser ses efforts. Gérer son temps, planifier et gérer une séquence de travail collective. Gérer le stress, la pression.
Compétence 3	Se situer dans une démarche de découverte et d'appropriation culturelle. Interagir avec les autres dans un environnement nouveau.
<b>Compétence 4</b>	<b>Travailler en groupe : s'intégrer, s'adapter, se positionner, collaborer, communiquer, rendre compte.</b>
Compétence 5	Se confronter au regard de l'autre, accepter les critiques, observer, évaluer l'autre, s'autoévaluer.
<b>Compétence 6</b>	<b>Appréhender et utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance ou à une meilleure efficacité.</b>

A travers l'**UE10 FOOT-BALL** les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées. Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans l'activité FOOTBALL à travers la poursuite de **compétences spécifiques** à l'activité. Ces compétences spécifiques sont bien évidemment liées à l'activité elle-même.

- Il y a la connaissance du jeu, les aspects essentiels du règlement et les éléments déterminants de la culture et de l'histoire du football.
- Il y a la performance individuelle, l'acquisition ou le perfectionnement des techniques fondamentales des divers types de contrôles et de frappes, ainsi que le développement de la prise d'informations.
- Il y a enfin la performance au sein du collectif, et notamment l'aptitude à jouer dans une équipe et à s'intégrer au sein d'un projet collectif.

#### Modalités d'évaluation :

Contrôle continu et contrôle terminal pour la pratique. Restitution d'un dossier en fin de semestre pour la partie théorique (avec soutenance en Licence 3)

## UE10 APSA « FUTSAL FILLE »

### UE proposée par le SUAPS (service universitaire des activités physiques et sportives)

3 ECTS – Charge globale de travail pour l'étudiant : 75h

Volume horaire	18h en présentiel
Responsable de l'UE	Philippe TANCHON
Semestres auxquels l'UE est accessible	Semestre pair et impair
Nombre de groupes prévus	1
Capacité d'accueil par groupe	20
Public concerné	tout étudiant de licence

Compétences visées : les **compétences générales** suivantes organisent l'ensemble des UE10 APSA

Compétence 1	Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet (entraînement, apprentissage, artistique...) Analyser sa pratique, identifier ses propres processus d'apprentissage.
<b>Compétence 2</b>	<b>S'engager lucidement dans l'activité. Gérer ses limites, doser ses efforts. Gérer son temps, planifier et gérer une séquence de travail collective.</b> Gérer le stress, la pression.
Compétence 3	Se situer dans une démarche de découverte et d'appropriation culturelle. Interagir avec les autres dans un environnement nouveau.
<b>Compétence 4</b>	<b>Travailler en groupe</b> : s'intégrer, s'adapter, se positionner, collaborer, communiquer, rendre compte.
<b>Compétence 5</b>	Se confronter au regard de l'autre, accepter les critiques, <b>observer, évaluer l'autre, s'autoévaluer.</b>
Compétence 6	Appréhender et utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance ou à une meilleure efficacité.

A travers l'**UE10 FUTSAL FEMININ**, les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées.

Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans cette activité à travers la poursuite de **compétences spécifiques** à l'activité.

La pratique du Futsal avec un effectif de 5 joueurs par équipe, se jouant en salle avec un ballon spécifique, privilégie un jeu réactif, balle au sol

#### **Objectifs :**

- Développer une technique en mouvement, une motricité réactive attaque/défense/attaque...: Enchaîner les contrôles, passes, feintes, dribbles, démarquages, replis défensifs.
- Alternier les efforts intermittents et continus, en récupérant activement.
- S'intégrer rapidement dans des équipes différentes.

#### **Modalités d'évaluation :**

Contrôle continu et contrôle terminal pour la pratique. Restitution d'un dossier en fin de semestre pour la partie théorique (avec soutenance en Licence 3)

## UE10 APSA « ACTIVITE DE LA FORME : GESTION DU STRESS »

### UE proposée par le SUAPS (service universitaire des activités physiques et sportives)

3 ECTS – Charge globale de travail pour l'étudiant : 75h

Volume horaire	18h en présentiel
Responsable de l'UE	Florence Dislaire
Semestres auxquels l'UE est accessible	Semestre pair et impair
Nombre de groupes prévus	1
Capacité d'accueil par groupe	25
Public concerné	tout étudiant de licence

Compétences visées : les **compétences générales** suivantes organisent l'ensemble des UE10 APSA

Compétence 1	<b>Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet (entraînement, apprentissage, artistique...) Analyser sa pratique, identifier ses propres processus d'apprentissage.</b>
Compétence 2	<b>S'engager lucidement dans l'activité. Gérer ses limites, doser ses efforts. Gérer son temps, planifier et gérer une séquence de travail collective. Gérer le stress, la pression.</b>
Compétence 3	Se situer dans une démarche de découverte et d'appropriation culturelle. Interagir avec les autres dans un environnement nouveau.
Compétence 4	<b>Travailler en groupe : s'intégrer, s'adapter, se positionner, collaborer, communiquer, rendre compte.</b>
Compétence 5	Se confronter au regard de l'autre, accepter les critiques, observer, évaluer l'autre, s'autoévaluer.
Compétence 6	Appréhender et utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance ou à une meilleure efficacité.

A travers l'**UE10 ACTIVITES DE GESTION DU STRESS** les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées. Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans cette activité à travers la poursuite de **compétences spécifiques** à l'activité. :

- A partir de mises en situation individuelles et par groupes, issues d'activités diversifiées (Pilates, yoga, danse, relaxation, sophrologie...), apprendre à mieux gérer son stress et à améliorer la confiance en soi.
- Explorer, identifier et s'appropriier les situations ou les exercices qui permettent un meilleur contrôle de ses émotions, une meilleure détente mentale et corporelle.
- Construire un projet individuel et/ou collectif de formation autour de la gestion du stress.

#### Objectifs :

- Travail sur la respiration et le relâchement corporel
- Connaître différentes formes de relaxation
- Apprendre des exercices basés sur des postures simples de yoga, Pilates ou stretching.
- Participer à des ateliers de danse théâtre permettant de mieux s'affirmer dans un groupe et de mieux accepter le regard de l'autre.
- Tenir un carnet de bord (progrès, difficultés, ressenti ...)

#### Modalités d'évaluation :

Contrôle continu et contrôle terminal pour la pratique. Restitution d'un dossier en fin de semestre pour la partie théorique (avec soutenance en Licence 3)

## UE10 APSA « GOLF »

### UE proposée par le SUAPS (service universitaire des activités physiques et sportives)

3 ECTS – Charge globale de travail pour l'étudiant : 75h

Volume horaire	18h en présentiel
Responsable de l'UE	Philippe TANCHON
Semestres auxquels l'UE est accessible	Semestre pair et impair
Nombre de groupes prévus	2
Capacité d'accueil par groupe	12
Public concerné	tout étudiant de licence

Compétences visées : les **compétences générales** suivantes organisent l'ensemble des UE10 APSA

<b>Compétence 1</b>	<b>Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet (entraînement, apprentissage, artistique...) Analyser sa pratique, identifier ses propres processus d'apprentissage.</b>
Compétence 2	S'engager lucidement dans l'activité. Gérer ses limites, doser ses efforts. Gérer son temps, planifier et gérer une séquence de travail collective. Gérer le stress, la pression.
<b>Compétence 3</b>	<b>Se situer dans une démarche de découverte et d'appropriation culturelle. Interagir avec les autres dans un environnement nouveau.</b>
Compétence 4	Travailler en groupe : s'intégrer, s'adapter, se positionner, collaborer, communiquer, rendre compte.
Compétence 5	Se confronter au regard de l'autre, accepter les critiques, observer, évaluer l'autre, s'autoévaluer.
<b>Compétence 6</b>	<b>Appréhender et utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance ou à une meilleure efficacité.</b>

A travers l'**UE10 GOLF** les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées. Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans l'activité golf à travers la poursuite de **compétences spécifiques** à l'activité. Ces compétences spécifiques sont bien entendu liées à l'activité elle-même.

#### **Objectifs :**

- Sur le plan moteur : acquisition de gestuelles particulières visant à faire voler ou rouler une balle en direction d'une cible.
- Le développement de l'intelligence motrice, notamment sur le parcours, où l'environnement naturel oblige à chaque instant à inventer le coup le plus adapté à la situation.
- La connaissance d'un jeu très ancien et de ses règles, l'approche culturelle du golf étant très appropriée dans notre région, la région franco-flamande, considérée par beaucoup comme le berceau des sports modernes.

#### **Modalités d'évaluation :**

Contrôle continu et contrôle terminal pour la pratique. Restitution d'un dossier en fin de semestre pour la partie théorique (avec soutenance en Licence 3)

## UE10 APSA « Gymnastique Rythmique »

UE proposée par le SUAPS (service universitaire des activités physiques et sportives)

3 ECTS – Charge globale de travail pour l'étudiant : 75h

Volume horaire	18 h en présentiel
Responsable de l'UE	Sophie VERSMISSE
Semestres auxquels l'UE est accessible	Semestre pair et impair
Nombre de groupes prévus	1
Capacités d'accueil par groupe	20
Public concerné	Tout étudiant de licence

**Compétences visées : les compétences générales suivantes organisent l'ensemble des UE10 APSA**

<b>Compétence 1</b>	<b>Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet (entraînement, apprentissage) Analyser sa pratique, identifier ses propres processus d'apprentissage.</b>
<b>Compétence 2</b>	S'engager lucidement dans l'activité. Gérer ses limites, doser ses efforts. Gérer son temps, planifier et gérer une séquence de travail collective. Gérer le stress, la pression.
<b>Compétence 3</b>	Se situer dans une démarche de découverte et d'appropriation culturelle. Interagir avec les autres dans un environnement nouveau.
<b>Compétence 4</b>	<b>Travailler en groupe : s'intégrer, s'adapter, se positionner, collaborer, communiquer, rendre compte.</b>
<b>Compétence 5</b>	<b>Se confronter au regard de l'autre, accepter les critiques, observer, évaluer l'autre, s'autoévaluer.</b>
<b>Compétence 6</b>	<b>Appréhender et utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance ou à une meilleure efficacité.</b>

A travers l'UE10 GR les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées. Développer ces compétences générales sous-tend de viser également des compétences plus spécifiques à l'activité :

- Composer et présenter une prestation avec un ou plusieurs engins : corde, cerceau, ballon, massue ou ruban.
- Allier esthétique et efficacité au sein d'un groupe de 3 ou 4.
- connaître et Respecter les principes de la GR : prise libre, mise à distance et concordance.

### Objectifs :

- agir pour animer l'engin
- Produire avec l'engin une forme précise dans l'espace
- Enchaîner des managements avec des formes corporelles simples.
- Etablir une relation avec son partenaire.
- reproduire puis créer un enchaînement (mémorisation, concentration)

### Modalités d'évaluation :

Contrôle continu et contrôle terminal pour la pratique.(Présenter un enchaînement collectif) Restitution d'un dossier en fin de semestre pour la partie théorique (avec soutenance en Licence 3)

## UE10 APSA « HANDBALL »

### UE proposée par le SUAPS (service universitaire des activités physiques et sportives)

3 ECTS – Charge globale de travail pour l'étudiant : 75h

Volume horaire	18h en présentiel
Responsable de l'UE	Philippe VAIRAT
Semestres auxquels l'UE est accessible	Semestre pair et impair
Nombre de groupes prévus	2
Capacité d'accueil par groupe	20
Public concerné	tout étudiant de licence

Compétences visées : les **compétences générales** suivantes organisent l'ensemble des UE10 APSA

Compétence 1	Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet (entraînement, apprentissage, artistique...) Analyser sa pratique, identifier ses propres processus d'apprentissage.
<b>Compétence 2</b>	<b>S'engager lucidement dans l'activité. Gérer ses limites, doser ses efforts. Gérer son temps, planifier et gérer une séquence de travail collective. Gérer le stress, la pression.</b>
<b>Compétence 3</b>	<b>Se situer dans une démarche de découverte et d'appropriation culturelle. Interagir avec les autres dans un environnement nouveau.</b>
<b>Compétence 4</b>	<b>Travailler en groupe : s'intégrer, s'adapter, se positionner, collaborer, communiquer, rendre compte.</b>
Compétence 5	Se confronter au regard de l'autre, accepter les critiques, observer, évaluer l'autre, s'autoévaluer.
Compétence 6	Appréhender et utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance ou à une meilleure efficacité.

A travers l'**UE10 HAND BALL** les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées. Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans cette activité à travers la poursuite de **compétences spécifiques** à l'activité. Des exercices seront proposés en situation de jeu à effectif réduit ou en surnombre offensif ; ceci pour améliorer les placements et déplacements en situations d'attaque ou de défense ainsi que la technique. Des situations d'apprentissage seront mises en place pour mieux appréhender la notion de rôle et de stratégie dans un contexte de collaboration ou d'opposition

#### Objectifs :

- Être capable de maîtriser les différentes techniques spécifiques (dribble d'attente ou de progression, passe et réception, tir en appui ou suspension)
- S'inscrire dans un projet de jeu collectif afin de faire évoluer les schémas de jeu en faisant appel à des stratégies de plus en plus élaborées.
- Connaissances et respect des règles.

#### Modalités d'évaluation :

Contrôle continu et contrôle terminal pour la pratique. Restitution d'un dossier en fin de semestre pour la partie théorique (avec soutenance en Licence 3)



## UE10 APSA « MUSCULATION »

### UE proposée par le SUAPS (service universitaire des activités physiques et sportives)

3 ECTS – Charge globale de travail pour l'étudiant : 75h

Volume horaire	18h en présentiel
Responsable de l'UE	Frédéric CLEMENT – Philippe TANCHON
Semestres auxquels l'UE est accessible	Semestre pair et impair
Nombre de groupes prévus	4
Capacité d'accueil par groupe	25
Public concerné	tout étudiant de licence

Compétences visées : les **compétences générales** suivantes organisent l'ensemble des UE10 APSA

<b>Compétence 1</b>	<b>Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet (entraînement, apprentissage, artistique...) Analyser sa pratique, identifier ses propres processus d'apprentissage.</b>
Compétence 2	S'engager lucidement dans l'activité. Gérer ses limites, doser ses efforts. Gérer son temps, planifier et gérer une séquence de travail collective. Gérer le stress, la pression.
Compétence 3	Se situer dans une démarche de découverte et d'appropriation culturelle. Interagir avec les autres dans un environnement nouveau.
Compétence 4	Travailler en groupe : s'intégrer, s'adapter, se positionner, collaborer, communiquer, rendre compte.
Compétence 5	Se confronter au regard de l'autre, accepter les critiques, observer, évaluer l'autre, s'autoévaluer.
<b>Compétence 6</b>	<b>Appréhender et utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance ou à une meilleure efficacité.</b>

A travers l'**UE10 MUSCULATION** les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées. Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans l'activité MUSCULATION à travers la poursuite de **compétences spécifiques** à l'activité. Ces compétences spécifiques sont la maîtrise des gestes techniques, des formes de travail et de développement du système musculaire, et la maîtrise des notions anatomiques et biomécaniques.

#### Objectifs :

- Être capable d'entretenir son état musculaire, de développer le système musculaire dans son ensemble, tout en respectant les règles de sécurité, en exécutant les « bons gestes ».
- connaître la méthodologie de l'entraînement, les cycles énergétiques pour se construire un programme d'entraînement adapté.

#### Modalités d'évaluation :

Contrôle continu et contrôle terminal pour la pratique. Restitution d'un dossier en fin de semestre pour la partie théorique (avec soutenance en Licence 3)

## UE10 APSA « NATATION »

### UE proposée par le SUAPS (service universitaire des activités physiques et sportives)

3 ECTS – Charge globale de travail pour l'étudiant : 75h

Volume horaire	18h en présentiel
Responsable de l'UE	Anne SANNIER
Semestres auxquels l'UE est accessible	Semestre pair et impair
Nombre de groupes prévus	1
Capacité d'accueil par groupe	12
Public concerné	tout étudiant de licence niveau intermédiaire

Compétences visées : les **compétences générales** suivantes organisent l'ensemble des UE10 APSA

<b>Compétence 1</b>	<b>Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet (entraînement, apprentissage) Analyser sa pratique, identifier ses propres processus d'apprentissage.</b>
<b>Compétence 2</b>	<b>S'engager lucidement dans l'activité. Gérer ses limites, doser ses efforts. Gérer son temps, planifier et gérer une séquence de travail collective. Gérer le stress, la pression.</b>
Compétence 3	Se situer dans une démarche de découverte et d'appropriation culturelle. Interagir avec les autres dans un environnement nouveau.
Compétence 4	Travailler en groupe : s'intégrer, s'adapter, se positionner, collaborer, communiquer, rendre compte.
Compétence 5	Se confronter au regard de l'autre, accepter les critiques, observer, évaluer l'autre, s'autoévaluer.
<b>Compétence 6</b>	<b>Appréhender et utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance ou à une meilleure efficacité.</b>

A travers l'**UE10 NATATION** les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées. Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans l'activité NATATION à travers la poursuite de **compétences spécifiques** à l'activité. Ce cours permet aux étudiants de renforcer leurs acquisitions du « savoir nager », à savoir : réguler sa vitesse de nage en s'inscrivant dans un équilibre horizontal, adopter une respiration adaptée pour nager longtemps

Produire des trajets propulsifs efficaces afin d'optimiser ses performances en natation sportive, dans 2 nages ventrales et une dorsale.

#### **Objectifs :**

- Respirer efficacement en inspirant brièvement et en expirant longuement et complètement sous l'eau.
- Produire des trajets propulsifs amples et axés.
- Optimiser les phases de coulée/poussée
- Se déplacer longtemps sans arrêt prolongé
- Maîtriser les facteurs du déplacement aquatiques (savoir se rééquilibrer, se propulser, adapter sa respiration et s'informer pour diriger ses actions).
- Connaître et utiliser les différentes techniques de nage : crawl / brasse et/ou papillon / dos
- Etre capable de réaliser un 200 m en utilisant au minimum 3 nages différentes

#### **Modalités d'évaluation :**

Contrôle continu et contrôle terminal pour la pratique (nager 10' sans s'arrêter en crawl et un 200m 3nages).  
Restitution d'un dossier en fin de semestre pour la partie théorique (avec soutenance en Licence 3)

## UE10 APSA « Objectif santé : pratiques diversifiées »

### UE proposée par le SUAPS (service universitaire des activités physiques et sportives)

3 ECTS – Charge globale de travail pour l'étudiant : 75h

Volume horaire	18h en présentiel
Responsable de l'UE	Florence Dislaire
Semestres auxquels l'UE est accessible	Semestre pair et impair
Nombre de groupes prévus	1
Capacité d'accueil par groupe	20
Public concerné	tout étudiant de licence

Compétences visées : les **compétences générales** suivantes organisent l'ensemble des UE10 APSA

Compétence 1	<b>Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet (entraînement, apprentissage, artistique...) Analyser sa pratique, identifier ses propres processus d'apprentissage.</b>
Compétence 2	<b>S'engager lucidement dans l'activité. Gérer ses limites, doser ses efforts. Gérer son temps, planifier et gérer une séquence de travail collective. Gérer le stress, la pression.</b>
Compétence 3	<b>Se situer dans une démarche de découverte et d'appropriation culturelle. Interagir avec les autres dans un environnement nouveau.</b>
Compétence 4	<b>Travailler en groupe : s'intégrer, s'adapter, se positionner, collaborer, communiquer, rendre compte.</b>
Compétence 5	Se confronter au regard de l'autre, accepter les critiques, observer, évaluer l'autre, s'autoévaluer.
Compétence 6	Appréhender et utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance ou à une meilleure efficacité.

A travers l'UE10 « objectif santé : pratiques diversifiées », les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées. Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans cette activité à travers la poursuite de **compétences spécifiques** à l'activité :

- A partir de mises en situation individuelles et par groupes, issues d'activités diversifiées (marche nordique, fitness cardio, yoga, pilâtes, relaxation ...) apprendre à mieux gérer sa santé.
- Explorer, identifier et s'approprier les situations et exercices qui permettent d'accéder à un meilleur équilibre sur les plans physique, mental et social.
- Construire un projet individuel et /ou collectif de formation autour de la santé.

#### Objectifs :

- Travail sur l'amélioration de ses capacités cardio-vasculaires.
- Connaître différentes formes de relaxation
- Apprendre des exercices basés sur des postures simples de yoga, Pilâtes, stretching, renforcement musculaire.
- Mener une réflexion par groupes, sur différentes thématiques autour de la santé et la restituer sous formes de courts exposés.
- Tenir un carnet de bord (progrès, difficultés, ressentis...)

Modalités d'évaluation : Contrôle continu et contrôle terminal pour la pratique. Restitution d'un dossier en fin de semestre pour la partie théorique (avec soutenance en Licence 3)

## UE10 APSA « ACTIVITE DE LA FORME : PILATES »

### UE proposée par le SUAPS (service universitaire des activités physiques et sportives)

3 ECTS – Charge globale de travail pour l'étudiant : 75h

Volume horaire	18h en présentiel
Responsable de l'UE	Florence Dislaire
Semestres auxquels l'UE est accessible	Semestre pair et impair
Nombre de groupes prévus	2
Capacité d'accueil par groupe	25
Public concerné	tout étudiant de licence

Compétences visées : les **compétences générales** suivantes organisent l'ensemble des UE10 APSA

Compétence 1	Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet (entraînement, apprentissage, artistique...) Analyser sa pratique, identifier ses propres processus d'apprentissage.
<b>Compétence 2</b>	<b>S'engager lucidement dans l'activité. Gérer ses limites, doser ses efforts. Gérer son temps, planifier et gérer une séquence de travail collective. Gérer le stress, la pression.</b>
<b>Compétence 3</b>	<b>Se situer dans une démarche de découverte et d'appropriation culturelle. Interagir avec les autres dans un environnement nouveau.</b>
Compétence 4	Travailler en groupe : s'intégrer, s'adapter, se positionner, collaborer, communiquer, rendre compte.
Compétence 5	Se confronter au regard de l'autre, accepter les critiques, observer, évaluer l'autre, s'autoévaluer.
<b>Compétence 6</b>	<b>Appréhender et utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance ou à une meilleure efficacité.</b>

A travers l'**UE10 PILATES** les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées. Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans l'activité PILATES à travers la poursuite de **compétences spécifiques** à l'activité. Ces compétences spécifiques sont issues de la méthode Pilates, ensemble d'exercices de mise en forme physique et mentale, permettant de se développer harmonieusement en travaillant l'ensemble du corps en profondeur. Cette méthode s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle permet de diminuer le stress et la fatigue grâce à une technique de respiration. Ce programme permet 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.

#### **Objectifs :**

- Comprendre les buts de cette pratique : mieux connaître son corps grâce à une centration sur le ressenti, corriger les déséquilibres musculaires, relâcher les tensions, retrouver un bon alignement de la colonne vertébrale, assouplir les muscles et les articulations, mieux gérer son stress (respiration, concentration...)
- Connaître et mettre en œuvre les différents principes de la méthode : centrage, respiration latérale thoracique, fluidité, précision, contrôle...

#### **Modalités d'évaluation :**

Contrôle continu et contrôle terminal pour la pratique. Restitution d'un dossier en fin de semestre pour la partie théorique (avec soutenance en Licence 3)

## UE10 APSA « ACTIVITE DE LA FORME : RENFORCEMENT MUSCULAIRE »

### UE proposée par le SUAPS (service universitaire des activités physiques et sportives)

3 ECTS – Charge globale de travail pour l'étudiant : 75h

Volume horaire	18h en présentiel
Responsable de l'UE	Florence DISLAIRE - Frédéric CLEMENT
Semestres auxquels l'UE est accessible	Semestre pair et impair
Nombre de groupes prévus	3
Capacité d'accueil par groupe	25
Public concerné	tout étudiant de licence

Compétences visées : les **compétences générales** suivantes organisent l'ensemble des UE10 APSA

Compétence 1	Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet (entraînement, apprentissage, artistique...) Analyser sa pratique, identifier ses propres processus d'apprentissage.
<b>Compétence 2</b>	<b>S'engager lucidement dans l'activité. Gérer ses limites, doser ses efforts. Gérer son temps, planifier et gérer une séquence de travail collective. Gérer le stress, la pression.</b>
Compétence 3	Se situer dans une démarche de découverte et d'appropriation culturelle. Interagir avec les autres dans un environnement nouveau.
Compétence 4	Travailler en groupe : s'intégrer, s'adapter, se positionner, collaborer, communiquer, rendre compte.
<b>Compétence 5</b>	<b>Se confronter au regard de l'autre, accepter les critiques, observer, évaluer l'autre, s'autoévaluer.</b>
<b>Compétence 6</b>	<b>Appréhender et utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance ou à une meilleure efficacité.</b>

A travers l'**UE10 RENFORCEMENT MUSCULAIRE**, les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées. Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans cette activité à travers la poursuite de **compétences spécifiques**. Cette activité se déroule en musique de la façon suivante ; un échauffement à base de contractions/étirements, des exercices visant à travailler les fonctions cardio- respiratoires et des exercices de musculation pour renforcer les abdominaux, les fessiers, les jambes, le buste...

#### Objectifs :

- Être capable de réaliser correctement les exercices de renforcement mais également maîtriser les différentes techniques faisant intervenir les fonctions cardio-respiratoires. Connaître les différents exercices et réaliser les « bons gestes » pour permettre un travail efficace et préserver son intégrité physique. Travail de coordination en étant capable de réaliser des enchaînements sur des rythmes variés.
- Connaître les principaux groupes musculaires du corps humain et les exercices d'étirement afin de faciliter la récupération, de prévenir les problèmes musculaires ou tendineux et de se détendre.

#### Modalités d'évaluation :

Contrôle continu et contrôle terminal pour la pratique. Restitution d'un dossier en fin de semestre pour la partie théorique (avec soutenance en Licence 3)

## UE10 APSA « SQUASH »

### UE proposée par le SUAPS (service universitaire des activités physiques et sportives)

3 ECTS – Charge globale de travail pour l'étudiant : 75h

Volume horaire	18h en présentiel
Responsable de l'UE	Frédéric CLEMENT
Semestres auxquels l'UE est accessible	Semestre pair et impair
Nombre de groupes prévus	1
Capacité d'accueil par groupe	8
Public concerné	tout étudiant de licence

Compétences visées : les **compétences générales** suivantes organisent l'ensemble des UE10 APSA

Compétence 1	Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet (entraînement, apprentissage, artistique...) Analyser sa pratique, identifier ses propres processus d'apprentissage.
Compétence 2	S'engager lucidement dans l'activité. Gérer ses limites, doser ses efforts. Gérer son temps, planifier et gérer une séquence de travail collective. Gérer le stress, la pression.
<b>Compétence 3</b>	<b>Se situer dans une démarche de découverte et d'appropriation culturelle. Interagir avec les autres dans un environnement nouveau.</b>
Compétence 4	Travailler en groupe : s'intégrer, s'adapter, se positionner, collaborer, communiquer, rendre compte.
<b>Compétence 5</b>	<b>Se confronter au regard de l'autre, accepter les critiques, observer, évaluer l'autre, s'autoévaluer.</b>
<b>Compétence 6</b>	<b>Appréhender et utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance ou à une meilleure efficacité.</b>

A travers L'UE10 SQUASH, les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées. Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans cette activité à travers la poursuite de **compétences spécifiques**. Les séances seront construites autour de situations d'apprentissage des déplacements et des gestes techniques du squash. Également au travers de situations de jeu pour travailler l'aspect stratégique. On proposera aussi la mise en place d'exercices amenant les étudiants à avoir une réflexion sur leur pratique en leur donnant un rôle d'arbitre, d'observateur, de coach.

#### Objectifs :

- Etre capable de maîtriser les déplacements spécifiques et les différents coups, en améliorant les qualités physiques propres à la pratique du squash. Être capable de mettre un plan de jeu en place en adoptant des stratégies, tout en gérant le stress en situation de match.
- Connaissance des règles, arbitrage, coaching.

#### Modalités d'évaluation :

Contrôle continu et contrôle terminal pour la pratique. Restitution d'un dossier en fin de semestre pour la partie théorique (avec soutenance en Licence 3)

## UE10 APSA « ACTIVITE DE LA FORME : STEP »

### UE proposée par le SUAPS (service universitaire des activités physiques et sportives)

3 ECTS – Charge globale de travail pour l'étudiant : 75h

Volume horaire	18h en présentiel
Responsable de l'UE	Florence Dislaire et Sophie Versmisse
Semestres auxquels l'UE est accessible	Semestre pair et impair
Nombre de groupes prévus	3
Capacité d'accueil par groupe	25
Public concerné	tout étudiant de licence

Compétences visées : les **compétences générales** suivantes organisent l'ensemble des UE10 APSA

<b>Compétence 1</b>	<b>Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet (entraînement, apprentissage, artistique...) Analyser sa pratique, identifier ses propres processus d'apprentissage.</b>
<b>Compétence 2</b>	<b>S'engager lucidement dans l'activité. Gérer ses limites, doser ses efforts. Gérer son temps, planifier et gérer une séquence de travail collective. Gérer le stress, la pression.</b>
Compétence 3	Se situer dans une démarche de découverte et d'appropriation culturelle. Interagir avec les autres dans un environnement nouveau.
<b>Compétence 4</b>	<b>Travailler en groupe : s'intégrer, s'adapter, se positionner, collaborer, communiquer, rendre compte.</b>
<b>Compétence 5</b>	<b>Se confronter au regard de l'autre, accepter les critiques, observer, évaluer l'autre, s'autoévaluer.</b>
Compétence 6	Appréhender et utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance ou à une meilleure efficacité.

A travers l'**UE10 STEP** les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées. Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans cette activité à travers la poursuite de **compétences spécifiques** à l'activité :

- Améliorer sa forme, son bien-être et sa santé en développant l'endurance, la résistance, l'équilibre et la coordination.
- Développer sa créativité.

#### Objectifs :

- améliorer la fonction cardio vasculaire
- connaître des pas de base
- reproduire un enchaînement (mémorisation, concentration)
- créer collectivement un enchaînement en respectant un certain nombre de contraintes (espace, coordination bras jambes, synchronisation, vitesse d'exécution, production d'effets...)
- s'intégrer dans un groupe et accepter le regard de l'autre
- développer le sens de l'esthétisme et la création.

#### Modalités d'évaluation :

Contrôle continu et contrôle terminal pour la pratique. Restitution d'un dossier en fin de semestre pour la partie théorique (avec soutenance en Licence 3)

## UE10 APSA « ACTIVITE DE LA FORME : STRETCHING »

### UE proposée par le SUAPS (service universitaire des activités physiques et sportives)

3 ECTS – Charge globale de travail pour l'étudiant : 75h

Volume horaire	18h en présentiel
Responsable de l'UE	Sophie VERSMISSE
Semestres auxquels l'UE est accessible	Semestre pair et impair
Nombre de groupes prévus	1
Capacité d'accueil par groupe	25
Public concerné	tout étudiant de licence

Compétences visées : les **compétences générales** suivantes organisent l'ensemble des UE10 APSA

Compétence 1	Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet (entraînement, apprentissage, artistique...) Analyser sa pratique, identifier ses propres processus d'apprentissage.
Compétence 2	S'engager lucidement dans l'activité. <b>Gérer ses limites, doser ses efforts.</b> Gérer son temps, planifier et gérer une séquence de travail collective. Gérer le stress, la pression.
Compétence 3	Se situer dans une démarche de découverte et d'appropriation culturelle. <b>Interagir avec les autres dans un environnement nouveau.</b>
Compétence 4	Travailler en groupe : s'intégrer, s'adapter, se positionner, collaborer, communiquer, rendre compte.
Compétence 5	Se confronter au regard de l'autre, accepter les critiques, <b>observer, évaluer l'autre, s'autoévaluer.</b>
Compétence 6	Appréhender et utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance ou à une meilleure efficacité.

A travers l'**UE10 STRETCHING**, les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées.

Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans cette activité à travers la poursuite de **compétences spécifiques** à l'activité. Le STRETCHING vise l'étirement des muscles et la mobilité des articulations. Au-delà d'un ensemble d'exercices, c'est une manière de vivre au quotidien.

#### Objectifs :

- Situer son corps : éprouver les sensations de contraction, d'étirement, de relâchement, de relaxation
- Connaître, repérer, adopter, maintenir la posture permettant de travailler un groupe musculaire déterminé
- Acquérir plus de souplesse (de corps et d'esprit grâce à la concentration, la respiration)

#### Modalités d'évaluation :

Contrôle continu et contrôle terminal pour la pratique. Restitution d'un dossier en fin de semestre pour la partie théorique (avec soutenance en Licence 3)



## UE10 APSA « TENNIS DE TABLE »

### UE proposée par le SUAPS (service universitaire des activités physiques et sportives)

3 ECTS – Charge globale de travail pour l'étudiant : 75h

Volume horaire	18h en présentiel
Responsable de l'UE	Philippe TANCHON
Semestres auxquels l'UE est accessible	Semestre pair et impair
Nombre de groupes prévus	2
Capacité d'accueil par groupe	25
Public concerné	tout étudiant de licence

Compétences visées : les **compétences générales** suivantes organisent l'ensemble des UE10 APSA

Compétence 1	Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet (entraînement, apprentissage, artistique...) Analyser sa pratique, identifier ses propres processus d'apprentissage.
Compétence 2	S'engager lucidement dans l'activité. Gérer ses limites, doser ses efforts. Gérer son temps, planifier et gérer une séquence de travail collective. Gérer le stress, la pression.
<b>Compétence 3</b>	<b>Se situer dans une démarche de découverte et d'appropriation culturelle. Interagir avec les autres dans un environnement nouveau.</b>
Compétence 4	Travailler en groupe : s'intégrer, s'adapter, se positionner, collaborer, communiquer, rendre compte.
Compétence 5	Se confronter au regard de l'autre, accepter les critiques, observer, évaluer l'autre, s'autoévaluer.
<b>Compétence 6</b>	<b>Appréhender et utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance ou à une meilleure efficacité.</b>

A travers l'**UE10 TENNIS DE TABLE** les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées. Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans l'activité TENNIS DE TABLE à travers la poursuite de **compétences spécifiques** à l'activité.

#### Objectifs :

- Dans un premier temps l'étudiant sera capable de conduire un échange, dans un esprit de coopération, tout en travaillant les capacités physiques liées à ce sport. (Apprentissage des coups techniques de base, liaison de ces coups et travail de la mobilité, du placement et du déplacement). Il aura une connaissance générale de l'environnement spécifique du tennis de table et de son évolution (Règles du jeu, matériel, historique)
- Le niveau supérieur amènera l'étudiant à approfondir son niveau de jeu par l'apprentissage de coups technique plus élaborés, avec notamment une approche des rotations et une capacité avancée de variations. (Effets, vitesse, trajectoires, placements...) Il abordera par ailleurs l'analyse des différents systèmes de jeu et identifiera de ce fait sa propre façon de jouer.
- Enfin l'étudiant sera amené à travailler dans un esprit d'opposition, en étant confronté à la compétition soit interne au groupe, soit dans le cadre de l'association sportive. Il sera amené à mettre en place des stratégies en fonction de ses acquis et de l'analyse des jeux adverses dans le but de construire des points, de gagner l'échange. Il développera alors un niveau de jeu se rapprochant du joueur classé.

#### Modalités d'évaluation :

Contrôle continu et contrôle terminal pour la pratique. Restitution d'un dossier en fin de semestre pour la partie théorique (avec soutenance en Licence 3)

## UE10 APSA « TENNIS »

### UE proposée par le SUAPS (service universitaire des activités physiques et sportives)

3 ECTS – Charge globale de travail pour l'étudiant : 75h

Volume horaire	18h en présentiel
Responsable de l'UE	Jacob DEPECKER
Semestres auxquels l'UE est accessible	Semestre pair et impair
Nombre de groupes prévus	3
Capacité d'accueil par groupe	14
Public concerné	tout étudiant de licence – voir les niveaux

Compétences visées : les **compétences générales** suivantes organisent l'ensemble des UE10 APSA

Compétence 1	Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet (entraînement, apprentissage, artistique...) <b>Analyser sa pratique, identifier ses propres processus d'apprentissage.</b>
Compétence 2	S'engager lucidement dans l'activité. Gérer ses limites, doser ses efforts. Gérer son temps, planifier et gérer une séquence de travail collective. <b>Gérer le stress, la pression.</b>
Compétence 3	Se situer dans une démarche de découverte et d'appropriation culturelle. Interagir avec les autres dans un environnement nouveau.
Compétence 4	<b>Travailler en groupe</b> : s'intégrer, s'adapter, se positionner, collaborer, communiquer, rendre compte.
Compétence 5	Se confronter au regard de l'autre, accepter les critiques, <b>observer</b> , évaluer l'autre, s'autoévaluer.
Compétence 6	<b>Appréhender et utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance ou à une meilleure efficacité.</b>

A travers l'**UE 10 TENNIS**, les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées.

Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans cette activité à travers la poursuite de **compétences spécifiques** à l'activité.

Des niveaux sont identifiés :

- Niveau débutant : Intention : ne plus faire la faute seul.
- Niveau moyen : Joueur possédant à peu près les différents coups du tennis. Intention : chercher progressivement la faute chez l'adversaire.
- Niveau confirmé / classé : Joueur possédant les différents coups du tennis ; joueur pouvant aussi être intéressé par les compétitions universitaires. Intention : construire le point en analysant le jeu d'adverse et en gérant les rôles tactiques.

#### **Objectifs :**

- Organiser sa motricité avec une raquette : construire la mise à distance, le plan de frappe ; anticiper et délivrer des trajectoires variées.
- Identifier les points forts et points faibles des joueurs et adopter différents rôles tactiques, en tant que joueur (joueur, prudent, placeur volleyeur...) mais aussi en tant que lanceur, observateur actif, coach.
- Gérer la pression : renforcer son « jeu intérieur » (action mentale), se concentrer sur le plan de frappe de l'adversaire, souffler à la frappe.

#### **Modalités d'évaluation :**

Contrôle continu et contrôle terminal pour la pratique. Restitution d'un dossier en fin de semestre pour la partie théorique (avec soutenance en Licence 3)

## UE10 APSA « VOLLEY BALL NIVEAU EXPERT »

### UE proposée par le SUAPS (service universitaire des activités physiques et sportives)

3 ECTS – Charge globale de travail pour l'étudiant : 75h

Volume horaire	18h en présentiel
Responsable de l'UE	Frédéric CLEMENT
Semestres auxquels l'UE est accessible	Semestre pair et impair
Nombre de groupes prévus	1
Capacité d'accueil par groupe	20
Public concerné	tout étudiant de licence expert ou confirmé

Compétences visées : les **compétences générales** suivantes organisent l'ensemble des UE10 APSA

<b>Compétence 1</b>	<b>Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet (entraînement, apprentissage, artistique...) Analyser sa pratique, identifier ses propres processus d'apprentissage.</b>
Compétence 2	S'engager lucidement dans l'activité. Gérer ses limites, doser ses efforts. Gérer son temps, planifier et gérer une séquence de travail collective. Gérer le stress, la pression.
Compétence 3	Se situer dans une démarche de découverte et d'appropriation culturelle. Interagir avec les autres dans un environnement nouveau.
<b>Compétence 4</b>	<b>Travailler en groupe : s'intégrer, s'adapter, se positionner, collaborer, communiquer, rendre compte.</b>
Compétence 5	Se confronter au regard de l'autre, accepter les critiques, observer, évaluer l'autre, s'autoévaluer.
<b>Compétence 6</b>	<b>Appréhender et utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance ou à une meilleure efficacité.</b>

A travers l'**UE10 VOLLEY-BALL NIVEAU COMPETITION**, les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées. Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans cette activité à travers la poursuite de **compétences spécifiques** à l'activité. Un travail par petit groupe, le plus souvent en situation d'opposition ou de coopération et situations de match classique en 4x4 ou en 6x6 sera proposé tout au long du cycle.

#### Objectifs :

- Être capable d'améliorer sa technique et apprendre de nouvelles stratégies.
- Ajouter des connaissances associées en matière d'arbitrage, de managérat, du haut niveau (approche de sa dimension culturelle) et de développement de la confiance en soi

#### Modalités d'évaluation :

Contrôle continu et contrôle terminal pour la pratique. Restitution d'un dossier en fin de semestre pour la partie théorique (avec soutenance en Licence 3)

## UE10 APSA « VOLLEY BALL »

### UE proposée par le SUAPS (service universitaire des activités physiques et sportives)

3 ECTS – Charge globale de travail pour l'étudiant : 75h

Volume horaire	18h en présentiel
Responsable de l'UE	Frédéric CLEMENT
Semestres auxquels l'UE est accessible	Semestre pair et impair
Nombre de groupes prévus	3
Capacité d'accueil par groupe	20
Public concerné	tout étudiant de licence

Compétences visées : les **compétences générales** suivantes organisent l'ensemble des UE10 APSA

Compétence 1	Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet (entraînement, apprentissage, artistique...) Analyser sa pratique, identifier ses propres processus d'apprentissage.
<b>Compétence 2</b>	<b>S'engager lucidement dans l'activité. Gérer ses limites, doser ses efforts. Gérer son temps, planifier et gérer une séquence de travail collective. Gérer le stress, la pression.</b>
<b>Compétence 3</b>	<b>Se situer dans une démarche de découverte et d'appropriation culturelle. Interagir avec les autres dans un environnement nouveau.</b>
<b>Compétence 4</b>	<b>Travailler en groupe : s'intégrer, s'adapter, se positionner, collaborer, communiquer, rendre compte.</b>
Compétence 5	Se confronter au regard de l'autre, accepter les critiques, observer, évaluer l'autre, s'autoévaluer.
Compétence 6	Appréhender et utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance ou à une meilleure efficacité.

A travers l'**UE10 VOLLEY-BALL**, les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées. Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans cette activité à travers la poursuite de **compétences spécifiques** à l'activité.

Des exercices seront proposés en situation de jeu à effectif réduit (2x2, 3x3, 4x4) pour améliorer les déplacements, les gestes techniques. Des situations d'apprentissage seront mises en place pour mieux appréhender la notion de rôle et de stratégie dans un contexte de collaboration ou d'opposition.

#### Objectifs :

- Être capable de maîtriser les différentes techniques spécifiques (passe, manchette, service, frappe d'attaque, contre). S'inscrire dans un projet de jeu collectif afin de faire évoluer les schémas de jeu en faisant appel à des stratégies de plus en plus élaborées.
- Connaissance et respect des règles

#### Modalités d'évaluation :

Contrôle continu et contrôle terminal pour la pratique. Restitution d'un dossier en fin de semestre pour la partie théorique (avec soutenance en Licence 3)

## UE10 APSA « ACTIVITE DE LA FORME : YOGALATES »

### UE proposée par le SUAPS (service universitaire des activités physiques et sportives)

3 ECTS – Charge globale de travail pour l'étudiant : 75h

Volume horaire	18h en présentiel
Responsable de l'UE	Florence Dislaire
Semestres auxquels l'UE est accessible	Semestre pair et impair
Nombre de groupes prévus	1
Capacité d'accueil par groupe	25
Public concerné	tout étudiant de licence

Compétences visées : les **compétences générales** suivantes organisent l'ensemble des UE10 APSA

Compétence 1	Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet (entraînement, apprentissage, artistique...) Analyser sa pratique, identifier ses propres processus d'apprentissage.
<b>Compétence 2</b>	<b>S'engager lucidement dans l'activité. Gérer ses limites, doser ses efforts. Gérer son temps, planifier et gérer une séquence de travail collective. Gérer le stress, la pression.</b>
<b>Compétence 3</b>	<b>Se situer dans une démarche de découverte et d'appropriation culturelle. Interagir avec les autres dans un environnement nouveau.</b>
Compétence 4	Travailler en groupe : s'intégrer, s'adapter, se positionner, collaborer, communiquer, rendre compte.
Compétence 5	Se confronter au regard de l'autre, accepter les critiques, observer, évaluer l'autre, s'autoévaluer.
<b>Compétence 6</b>	<b>Appréhender et utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance ou à une meilleure efficacité.</b>

A travers l'**UE10 YOGALATES** les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées. Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans cette activité à travers la poursuite de **compétences spécifiques** à l'activité. :

La *méthode Pilates* est la gymnastique douce la plus proche du *yoga*. Si bien que les 2 approches se complètent très bien. Le Pilates n'est pas une discipline nouvelle, elle a été inventée par Joseph Pilates en 1926 et est fortement inspirée du yoga. Le Yoyalates propose ainsi une approche attentive à la fois à la *forme* et au *bien-être*. Le yoga fait travailler son corps dans la globalité, à la fois dans la fermeté musculaire, l'ancrage du centre du corps et l'étirement. Les exercices type Pilates vont permettre d'améliorer la force et l'endurance des muscles posturaux du centre du corps pour parvenir à plus de stabilité. Les cours de Yoyalates se termineront par un temps de relaxation, de pranayama (respiration) et de méditation.

#### Objectifs :

- Connaître et réaliser les postures et exercices de bases dans le respect des règles et des principes fondamentaux liés à leur exécution. Améliorer sa souplesse, son équilibre, sa tonicité.
- Libérer ses tensions par la relaxation
- Evoluer dans les postures et exercices en maîtrisant son souffle, en pleine conscience.
- Diriger ses pensées et maîtriser son mental par la concentration.

#### Modalités d'évaluation :

Contrôle continu et contrôle terminal pour la pratique. Restitution d'un dossier en fin de semestre pour la partie théorique (avec soutenance en Licence 3)