

## MUSCULATION

### Thématique : Sport

#### Composante / Service dispensant l'UE : SUAPS

Au travers de cet enseignement, en prenant pour support une pratique physique et sportive, le SUAPS vous permet d'acquérir les compétences permettant de vous inscrire dans une pratique physique durable : enjeu sanitaire sociétal. Vous aborderez ainsi les thèmes transversaux de l'acculturation à une pratique physique et sportive : gestion de votre vie physique, autonomie et sécurité dans la pratique, bien être.

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objectifs pédagogiques et contenu                          | Utilisation de l'activité musculation en tant qu'activité support pour : 1/ Développer la connaissance de soi : travail autour de la notion de santé, travail sur la prévention des pathologies liées aux habitudes de vie (déséquilibres musculaires), analyse de profils. 2/ Apprendre à justifier scientifiquement (physiologiquement, anatomiquement...) les exercices, les méthodes d'entraînement utilisés, au service d'un objectif. 3/ Apprendre à construire un programme d'entraînement en relation avec un objectif cohérent, avec un profil. 4/ Apprendre les placements sécuritaires.<br>Ces objectifs constituent les fondements d'une pratique physique raisonnée contribuant à poursuivre les finalités de SANTE, SECURITE et d'AUTONOMIE. |
| Modalités d'enseignement                                   | <input checked="" type="checkbox"/> Cours en présence <input type="checkbox"/> cours en ligne<br><input type="checkbox"/> Hybride (nb d'heures en présence)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Volume horaire                                             | Nombre d'heures de cours : 24 hTD<br>Estimation du nombre d'heures de travail personnel étudiant : 10 hTD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Responsable                                                | Céline MONSAURET                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Contact pour information                                   | celine.monsauret@uca.fr <a href="#">plus d'informations ici</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Intervenants                                               | Céline MONSAURET Professeure EPS Agrégée                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Calendrier des enseignements                               | <input checked="" type="checkbox"/> Durée 1 semestre – 1 <sup>er</sup> semestre<br>Début des activités : 1 <sup>er</sup> semestre du 28 septembre 2026 au 18 décembre 2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Créneau horaire pour les cours en présence                 | Vendredi 16h15-18h15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Lieu d'enseignement                                        | SUAPS – Stade Universitaire : 15 bis rue Poncillon Clermont-Fd / Salle de musculation                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Capacité d'accueil                                         | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Effectif minimum pour ouverture de l'UE                    | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Modalités de contrôle des connaissances et des compétences | <b><u>Assiduité :</u></b><br>Nombre d'absences au-delà duquel l'obligation d'assiduité sera déclarée non remplie, entraînant la défaillance de l'étudiant : 2 par semestre<br><br><b><u>Évaluation initiale :</u></b> Evaluation continue et terminale.<br><br><b><u>2<sup>nde</sup> chance :</u></b> Epreuve théorique écrite (durée : 1h30)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Complément d'information, contraintes spécifiques          | <b>Seulement niveau débutant dans l'activité musculation.</b><br><br>Après avoir procédé à votre inscription pédagogique sur IPWeb, merci de suivre le lien qui vous sera transmis par mail afin de choisir votre créneau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |