

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. Ces objectifs constituent les fondements d'une pratique physique raisonnée contribuant à poursuivre les finalités de SANTE, SECURITE et d'AUTONOMIE.
Modalités d'enseignement	☒ Cours en présence ☐ cours en ligne ☐ Hybride (nb d'heures en présence)
Volume horaire	Nombre d'heures de cours : 24 hTD Estimation du nombre d'heures de travail personnel étudiant : 10 hTD
Responsable	Céline MONSAURET
Contact pour information	celine.monsauret@uca.fr plus d'informations ici
Intervenants	Céline MONSAURET, Professeure EPS Agrégée
Calendrier des enseignements	☒ Durée 1 semestre – 2 ^{ème} semestre Début des activités : 2 ^{ème} semestre : du 11 janvier 2027 au 09 avril 2027
Créneau horaire pour les cours en présence	Vendredi 15h45-17h45 : Céline MONSAURET
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	Assiduité : Nombre d'absences au-delà duquel l'obligation d'assiduité sera déclarée non remplie, entraînant la défaillance de l'étudiant : 2 par semestre Évaluation initiale : Evaluation continue et terminale. 2^{nde} chance : Epreuve théorique écrite (durée : 1h30)
Complément d'information, contraintes spécifiques	Seulement niveau débutant dans l'activité musculation. 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