

PÉRIODE D'ACCRÉDITATION : 2016 / 2021

UNIVERSITÉ PAUL SABATIER

---

# SYLLABUS

Mention mF2SMH

DEUST METIERS DE LA FORME 1ERE ANNEE

---

<http://www.f2smhstaps.ups-tlse.fr/>

2020 / 2021

26 NOVEMBRE 2020

# SOMMAIRE

---

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| PRÉSENTATION . . . . .                                                       | 3  |
| PRÉSENTATION DE LA MENTION ET DU PARCOURS . . . . .                          | 3  |
| Mention mF2SMH . . . . .                                                     | 3  |
| Parcours . . . . .                                                           | 3  |
| PRÉSENTATION DE L'ANNÉE DE DEUST METIERS DE LA FORME 1ERE<br>ANNEE . . . . . | 3  |
| RUBRIQUE CONTACTS . . . . .                                                  | 4  |
| CONTACTS PARCOURS . . . . .                                                  | 4  |
| CONTACTS MENTION . . . . .                                                   | 4  |
| Tableau Synthétique des UE de la formation . . . . .                         | 5  |
| LISTE DES UE . . . . .                                                       | 7  |
| GLOSSAIRE . . . . .                                                          | 25 |
| TERMES GÉNÉRAUX . . . . .                                                    | 25 |
| TERMES ASSOCIÉS AUX DIPLOMES . . . . .                                       | 25 |
| TERMES ASSOCIÉS AUX ENSEIGNEMENTS . . . . .                                  | 25 |

# PRÉSENTATION

---

## PRÉSENTATION DE LA MENTION ET DU PARCOURS

### MENTION MF2SMH

Diplôme d'Enseignement Universitaire Scientifique et Technique (DEUST) "Métiers de la forme"

Formation en deux années de 1098 h et 400h de stage (formation initiale) ou alternance complète (contrat de professionnalisation).

Il forme des professeurs de fitness, assistant d'exploitation de salle de mise en forme

### PARCOURS

Le deust MF est une formation sur 2 années, réalisée soit en formation initiale (stage de 200h), soit en formation continue (contrat de professionnalisation ou d'apprentissage, alternance une demi semaine de cours, une demi semaine en entreprise).

La formation est consacrée à l'apprentissage des connaissances scientifiques, techniques et de management du secteur du fitness.

A l'issue de la formation, les diplômés ont le statut de professeur de fitness, assistants d'exploitation.

Ils sont habilités à être professeur de fitness salarié d'une entreprise ou auto-entrepreneur. ils peuvent aussi créer leur propre structure dans le secteur de la mise en forme ou en reprendre une rentreprise.

## PRÉSENTATION DE L'ANNÉE DE DEUST METIERS DE LA FORME 1ERE ANNEE

Le deust MF est une formation à la fois méthodologique, scientifique, technologique et technique visant à former des professeurs de fitness, assistants d'exploitation, c'est à dire ayant capacité à créer, à reprendre une entreprise, ou bien à devenir salarié ou micro-entrepreneur.

## RUBRIQUE CONTACTS

---

### CONTACTS PARCOURS

#### RESPONSABLE DEUST METIERS DE LA FORME 1ERE ANNEE

TARIN Laurent

Email : [laurent.tarin@univ-tlse3.fr](mailto:laurent.tarin@univ-tlse3.fr)

GARNIER Sophie

Email : [sophie.garnier@univ-tlse3.fr](mailto:sophie.garnier@univ-tlse3.fr)

#### SECRÉTAIRE PÉDAGOGIQUE

BOUALEM Hakima

Email : [hakima.boualem@univ-tlse3.fr](mailto:hakima.boualem@univ-tlse3.fr)

Téléphone : 0561556635

### CONTACTS MENTION

#### RESPONSABLE DE MENTION MF2SMH

FEZZANI Khaled

Email : [khaled.fezzani@univ-tlse3.fr](mailto:khaled.fezzani@univ-tlse3.fr)

Téléphone : 0780023612

GARNIER Sophie

Email : [sophie.garnier@univ-tlse3.fr](mailto:sophie.garnier@univ-tlse3.fr)

## TABLEAU SYNTHÉTIQUE DES UE DE LA FORMATION

| page                    | Code     | Intitulé UE                                                                    | ECTS | Obligatoire<br>Facultatif | TD  | Stage |
|-------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------|-----|-------|
| <b>Premier semestre</b> |          |                                                                                |      |                           |     |       |
| ??<br>??                | SPMFD1AM | EVALUER ET ORIENTER LE PRATIQUEANT. PRISE EN CHARGE ET SECURITE DU PRATIQUEANT | 6    | O                         |     |       |
|                         | SPMFD1A1 | Evaluer le pratiquant                                                          |      |                           | 24  |       |
|                         | SPMFD1A2 | Approche sociale                                                               |      |                           | 18  |       |
| ??<br>??                | SPMFD1BM | ANALYSER LE FONCTIONNEMENT ANATOMOPHYSIOLOGIQUE                                | 6    | O                         |     |       |
|                         | SPMFD1B1 | Anatomie et cinesiologie                                                       |      |                           | 24  |       |
|                         | SPMFD1B2 | Biologie et physiologie de l'exercice niveau 1                                 |      |                           | 24  |       |
| ??<br>??                | SPMFD1CM | MAITRISER ET ENSEIGNER LES METHODES ET LES TECHNIQUES                          | 12   | O                         |     |       |
|                         | SPMFD1C1 | Theorie de l'intervention, pedagogie generale                                  |      |                           | 38  |       |
|                         | SPMFD1C2 | methodes et techniques : sécurité, prévention, théorie et pratique             |      |                           | 102 |       |
| ??<br>??                | SPMFD1DM | COMMUNIQUER EN SITUATION PROFESSIONNELLE NIVEAU 1                              | 6    | O                         |     |       |
|                         | SPMFD1D1 | Developpement du comportement professionnel                                    |      |                           | 24  |       |
|                         | SPMFD1D2 | Informatique                                                                   |      |                           | 24  |       |
| <b>Second semestre</b>  |          |                                                                                |      |                           |     |       |
| ??<br>??                | SPMFD2AM | ASSISTER LE DIRECTEUR D'EXPLOITATION                                           | 6    | O                         |     |       |
|                         | SPMFD2A1 | Marketing                                                                      |      |                           | 24  |       |
|                         | SPMFD2A2 | Cadre légal                                                                    |      |                           | 24  |       |
| ??<br>??<br>??          | SPMFD2BM | ANALYSER LE FONCTIONNEMENT ANATOMOPHYSIOLOGIQUE                                | 9    | O                         |     |       |
|                         | SPMFD2B1 | Anatomie niveau 2                                                              |      |                           | 24  |       |
|                         | SPMFD2B2 | Biologie                                                                       |      |                           | 24  |       |
|                         | SPMFD2B3 | Apprentissage moteur                                                           |      |                           | 18  |       |

| page | Code     | Intitulé UE                                                    | ECTS | Obligatoire<br>Facultatif | TD  | Stage |
|------|----------|----------------------------------------------------------------|------|---------------------------|-----|-------|
| 21   | SPMFD2CM | MAITRISER ET ENSEIGNER LES METHODES ET LES TECHNIQUES          | 9    | O                         | 102 |       |
| 22   | SPMFD2DM | COMMUNIQUER EN SITUATION PROFESSIONNELLE                       | 3    | O                         | 24  |       |
| 23   | SPMFD2EM | S'INSERER DANS LE SECTEUR PROFESSIONNEL                        | 3    | O                         | 24  |       |
| 24   |          | SPMFD2E1 Methodes de la professionnalisation<br>SPMFD2E2 Stage |      |                           |     | 1,5   |

---

## LISTE DES UE

---

|                 |                                                                                                |               |                                |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------|
| <b>UE</b>       | <b>EVALUER ET ORIENTER LE PRATIQUEANT.<br/>PRISE EN CHARGE ET SECURITE DU PRA-<br/>TIQUANT</b> | <b>6 ECTS</b> | <b>1<sup>er</sup> semestre</b> |
| <b>SPMFD1AM</b> | TD : 24h                                                                                       |               |                                |

### ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

GARNIER Sophie

Email : [sophie.garnier@univ-tlse3.fr](mailto:sophie.garnier@univ-tlse3.fr)

### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Evaluer les capacités des pratiquants par l'utilisation d'observations, de tests, et utiliser les résultats de ces évaluations pour programmer un travail en fonction des objectifs définis.

### DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Evaluer le pratiquant

Batterie de tests de terrain et de tests réalisés en salle.

Epreuves pratiques d'évaluation cardio-vasculaire, musculaire, énergétiques, composition corporelle.

### RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Broussard et Bolliet, Les tests de terrain, 4 trainer, 2012.

### MOTS-CLÉS

: Evaluation, epreuves d'effort, RM, tests de terrain, tests de salle,

|                 |                                                                                         |               |                                |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------|
| <b>UE</b>       | <b>EVALUER ET ORIENTER LE PRATIQUEUR.<br/>PRISE EN CHARGE ET SECURITE DU PRATIQUEUR</b> | <b>6 ECTS</b> | <b>1<sup>er</sup> semestre</b> |
| <b>SPMFD1AM</b> | TD : 18h                                                                                |               |                                |

### ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

GARNIER Sophie

Email : [sophie.garnier@univ-tlse3.fr](mailto:sophie.garnier@univ-tlse3.fr)

### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Evaluer et orienter le pratiquant /client

Analyser le contexte pour situer une entreprise ou une organisation dans son contexte socio-économique, géographique

Analyser et connaître le pratiquant, le public, sur les plans sociaux et psychosociaux

### DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

#### Compétences transférables

Faire preuve de capacités de recherche d'informations, d'analyse et de synthèse

- Rechercher, analyser, exploiter des informations de sources et supports différents en relation avec la formation (presse écrite, ouvrages, bases de données, revues professionnelles)

- Réaliser une étude comparative de deux centres de mise en forme :

construire et développer une argumentation ; interpréter les données et les résultats ;

- Se remettre en question, faire preuve d'esprit critique, débattre, controverser et/ou défendre ses idées.

- Maîtriser l'expression écrite de la langue française et ses techniques d'expression

- Respecter la syntaxe et l'orthographe ainsi que les caractéristiques du type d'écrit.

- Etre autonome dans l'activité d'écriture et montrer sa capacité à communiquer sa pensée, raisonner et organiser ses connaissances.

#### Compétences spécifiques

Approche socio-historique

Sociologie du sport

Approche psychosociale

Approche épidémiologique

### RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Revue de presse

|                 |                                                        |               |                                |
|-----------------|--------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------|
| <b>UE</b>       | <b>ANALYSER LE FONCTIONNEMENT ANATOMOPHYSIOLOGIQUE</b> | <b>6 ECTS</b> | <b>1<sup>er</sup> semestre</b> |
| <b>SPMFD1BM</b> | TD : 24h                                               |               |                                |

### ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

DOUTRELOUX Jean Paul

Email : [jean-paul.doutreloux@univ-tlse3.fr](mailto:jean-paul.doutreloux@univ-tlse3.fr)

Téléphone : 0561557500

JOFFROY Sandra

Email : [sandra.joffroy@univ-tlse3.fr](mailto:sandra.joffroy@univ-tlse3.fr)

Téléphone : 0561557512

### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Donner les connaissances et les méthodes de description et de compréhension du fonctionnement de l'appareil locomoteur.

### DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

I - Introduction à l'étude de l'appareil locomoteur

A - Ostéologie

B - Arthrologie

C - Myologie

II - La ceinture pelvienne

III - La colonne vertébrale et le thorax

IV - Le membre inférieur

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Blandine Calais-Germain (2015) Anatomie pour le mouvement. Ed BCG

- Jean-Paul Doutreloux (2015) Biologie et physiologie du sport. Ed Vigot

### MOTS-CLÉS

Appareil locomoteur, os, articulation, muscles squelettiques, ceinture pelvienne, colonne vertébrale

|                 |                                                        |               |                                |
|-----------------|--------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------|
| <b>UE</b>       | <b>ANALYSER LE FONCTIONNEMENT ANATOMOPHYSIOLOGIQUE</b> | <b>6 ECTS</b> | <b>1<sup>er</sup> semestre</b> |
| <b>SPMFD1BM</b> | TD : 24h                                               |               |                                |

### ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

JOFFROY Sandra

Email : [sandra.joffroy@univ-tlse3.fr](mailto:sandra.joffroy@univ-tlse3.fr)

Téléphone : 0561557512

### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

#### **Bases biologiques**

Métabolisme et dépenses énergétiques (voies métaboliques, métabolisme énergétique, les carburants pour l'exercice)

Système cardiovasculaire

|                 |                                                              |                |                                |
|-----------------|--------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------|
| <b>UE</b>       | <b>MAITRISER ET ENSEIGNER LES METHODES ET LES TECHNIQUES</b> | <b>12 ECTS</b> | <b>1<sup>er</sup> semestre</b> |
| <b>SPMFD1CM</b> | TD : 38h                                                     |                |                                |

### ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

NOGUES Ludovic

Email : [ludovic.nogues@univ-tlse3.fr](mailto:ludovic.nogues@univ-tlse3.fr)

### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Maîtriser les aspects théoriques liés à l'intervention dans le champ des activités physiques de mise en forme

### DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

- L'acte pédagogique
- La notion de tâche et de ressources
- Le projet, le contrat pédagogique ; l'évaluation
- Les adaptations et les régulations ; les motivations
- L'échauffement et le retour au calme
- La préparation écrite de la séance
- Le développement psycho-moteur de l'individu
- Les différents publics

### RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

SENNERS P. (2002) La leçon d'EPS, Vigot (2<sup>ème</sup> éd.).

### MOTS-CLÉS

Intervention - Construction de la séance dans son contexte

|                 |                                                              |                |                                |
|-----------------|--------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------|
| <b>UE</b>       | <b>MAITRISER ET ENSEIGNER LES METHODES ET LES TECHNIQUES</b> | <b>12 ECTS</b> | <b>1<sup>er</sup> semestre</b> |
| <b>SPMFD1CM</b> | TD : 102h                                                    |                |                                |

### ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

NOGUES Ludovic

Email : [ludovic.nogues@univ-tlse3.fr](mailto:ludovic.nogues@univ-tlse3.fr)

### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Maîtriser et enseigner les méthodes et techniques des activités physiques de mise en forme

### DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

- Proposer les principales techniques de musculation sur appareils
- Proposer des cours collectifs de renforcement musculaire et de step
- Utiliser un support musical dans le respect du rythme et en relation avec les exercices
- Connaître et mettre en œuvre des techniques de stretching au regard d'un objectif précis.

Donner des consignes précises et de qualité - Proposer des démonstrations de qualité - Communiquer avec son public - Animer et dynamiser sa séance - Apporter des corrections individuelles et collectives en justifiant scientifiquement les exercices - Organiser la sécurité des pratiquants - Différencier les contenus généraux et spécifiques des activités physiques de mise en forme -

### RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

GEOFFROY C. (2015) Guide pratique des étirements, Méthodes et exercices pour tous -

CALAIS GERMAIN B. (2005) Anatomie pour le mouvement, tome 1 - et tome 2 (2014)

BOLLIET O. (2013) Approche moderne du développement de la force. 4Trainers.

### MOTS-CLÉS

Maîtrise de techniques et méthodes - Sécurité - Justifications scientifiques

|                 |                                                          |               |                                |
|-----------------|----------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------|
| <b>UE</b>       | <b>COMMUNIQUER EN SITUATION PROFESSIONNELLE NIVEAU 1</b> | <b>6 ECTS</b> | <b>1<sup>er</sup> semestre</b> |
| <b>SPMFD1DM</b> | TD : 24h                                                 |               |                                |

### ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

TARIN Laurent

Email : [laurent.tarin@univ-tlse3.fr](mailto:laurent.tarin@univ-tlse3.fr)

### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

1. Acquérir les bases de la communication en situation professionnelle  
Développer le comportement professionnel  
Mettre en application ces bases au travers d'exercices individuels et en groupes
2. Relation musique et mouvement

### DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

1. Cadre théorique de la communication : schéma de communication, communication dans les entreprises de service, et principes physiologiques et comportementaux (verbal et non verbal).  
Exercices de mise en situation : prise de parole en public, réunion de travail, entretien individuel, communication écrite.
2. Le rythme musical, discerner les phrases musicales, les tempos  
Se mouvoir sur le rythme musical

### RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Shannon C. 1948, The Bell System Technical Journal.
- Josien M. Techniques de communication interpersonnelle, Eyrolles, 2013.

### MOTS-CLÉS

1. Communication, prise de parole, réunion de travail.
2. Rythme musical et mouvement

|                 |                                                          |               |                                |
|-----------------|----------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------|
| <b>UE</b>       | <b>COMMUNIQUER EN SITUATION PROFESSIONNELLE NIVEAU 1</b> | <b>6 ECTS</b> | <b>1<sup>er</sup> semestre</b> |
| <b>SPMFD1DM</b> | TD : 24h                                                 |               |                                |

### ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

TARIN Laurent

Email : [laurent.tarin@univ-tlse3.fr](mailto:laurent.tarin@univ-tlse3.fr)

### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Ce cours se propose de donner des bases solides en informatique pour être tout de suite opérationnel sur le lieu de travail tant au niveau de l'utilisation des logiciels pack office que de la communication en ligne au travers des sites, des applications, des réseaux sociaux du secteur de la mise en forme.

### DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Cet enseignement se scinde en deux axes :

1) Connaissances de base du pack office :

Gérer des fichiers, créer des sauvegardes, organiser son environnement bureautique, assurer la sécurité de ses données.

Word : créer des dossiers de type création d'entreprise et rapport de stage

Power point : créer un support pour animer une présentation, une soutenance

2) Connaissance des bases d'Excel : données, plannings, projets. **Excel** identifier les données pertinentes dans un contexte sportif et managérial, comprendre comment organiser des données, comprendre comment consolider des données, comprendre comment mettre en valeur l'analyse des données, organiser et gérer des plannings, organiser et gérer un projet.

### PRÉ-REQUIS

Bac

### RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Office 2016 : Pack Office 2016 Word/Excel/PowerPoint Outils collaboratifs et d'animation, [M.E. Charre](#), juillet 2017

### MOTS-CLÉS

tableur - traitement de texte - diaporama - données

|                 |                                             |               |                                |
|-----------------|---------------------------------------------|---------------|--------------------------------|
| <b>UE</b>       | <b>ASSISTER LE DIRECTEUR D'EXPLOITATION</b> | <b>6 ECTS</b> | <b>2<sup>nd</sup> semestre</b> |
| <b>SPMFD2AM</b> | TD : 24h                                    |               |                                |

### ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

TARIN Laurent

Email : [laurent.tarin@univ-tlse3.fr](mailto:laurent.tarin@univ-tlse3.fr)

### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Comprendre les logiques socio-culturelles sous-tendant le développement des pratiques de remise en forme
- intégrer les diverses outils du marketing stratégique et comprendre les adaptations liées au secteur professionnel
- Connaître les bases essentielles du marketing et ces outils afin de mieux appréhender le monde entourant l'entreprise
- La place du marketing dans le domaine professionnel (fonctions stratégiques et opérationnelles)

### DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Cet enseignement se scinde en 2 sous-enseignements :

A. Marketing dans le secteur de la remise en forme

Partie 1 : rappel sur la fonction marketing et son rôle au sein d'une structure

Partie 2 : Représentations, normes et usages sociaux des salles de remise en forme

Partie 3 : le Mix-marketing à l'épreuve de la dynamique du marché de la remise en forme

Partie 4 : Innovation, hybridation et co-branding

B. Les bases du marketing et du webmarketing

Partie 1 : La plate-forme de marque

Partie 2 : Les bases du marketing

Partie 3 : Le webmarketing

### PRÉ-REQUIS

intérêt pour le développement d'activité économique dans le domaine de la forme

### RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Marketing du sport - Ohl, Desbordes, Tribou - economica (2008 - réédition)

### MOTS-CLÉS

marketing, corps, médias, communication, fidélisation, recrutement

|                 |                                             |               |                                |
|-----------------|---------------------------------------------|---------------|--------------------------------|
| <b>UE</b>       | <b>ASSISTER LE DIRECTEUR D'EXPLOITATION</b> | <b>6 ECTS</b> | <b>2<sup>nd</sup> semestre</b> |
| <b>SPMFD2AM</b> | TD : 24h                                    |               |                                |

### ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

TARIN Laurent

Email : [laurent.tarin@univ-tlse3.fr](mailto:laurent.tarin@univ-tlse3.fr)

### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Objectif des parties 1 et 2 : Permettre à l'étudiant dans le domaine de la mise en forme de :- connaître les limites de son intervention en face à face pédagogique.- identifier les points forts de sa formation par comparaison aux autres systèmes de formation- procéder au recrutement de collaborateurs en sécurisant juridiquement la procédure

### DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

PARTIE 1 : Les professions réglementées du champ sportif1.1 Le cadre juridique de la profession de coach sportif et ses fondements1.2 Les différentes certifications : entre concurrence et complémentarité1.3 Les libertés professionnelles au sein de l'Union Européenne PARTIE 2 : Le coach sportif, patron de sa structure 2.1 Délimitation des frontières du salariat 2.2 Les différents modes d'exploitation d'une entreprise2.3 Les différentes options sociales et fiscales de l'entrepreneur individuel2.3 Les différentes formes juridiques de sociétés commerciales

### MOTS-CLÉS

réglementation - cadre juridique

|                 |                                                         |               |                                |
|-----------------|---------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------|
| <b>UE</b>       | <b>ANALYSER LE FONCTIONNEMENT ANATO-MOPHYSIOLOGIQUE</b> | <b>9 ECTS</b> | <b>2<sup>nd</sup> semestre</b> |
| <b>SPMFD2BM</b> | TD : 24h                                                |               |                                |

### ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

JOFFROY Sandra

Email : [sandra.joffroy@univ-tlse3.fr](mailto:sandra.joffroy@univ-tlse3.fr)

Téléphone : 0561557512

### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Compléter les informations de niveau I sur les connaissances et les méthodes d'étude de l'appareil locomoteur

### DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

I - Le membre inférieur (Fin)

II - Le membre supérieur

III - Approche de la notion de chaîne musculaire dans l'exécution des exercices fondamentaux de musculation.

### PRÉ-REQUIS

Les contenus abordés au premier semestre

### RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Blandine Calais-Germain (2015). Anatomie pour le mouvement. Ed BCG
- Jean-Paul Doutreloux (2015). Biologie et physiologie du sport. Ed Vigot

### MOTS-CLÉS

os, articulation, muscles squelettiques, membres supérieurs

|                 |                                                        |               |                                |
|-----------------|--------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------|
| <b>UE</b>       | <b>ANALYSER LE FONCTIONNEMENT ANATOMOPHYSIOLOGIQUE</b> | <b>9 ECTS</b> | <b>2<sup>nd</sup> semestre</b> |
| <b>SPMFD2BM</b> | TD : 24h                                               |               |                                |

### ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

JOFFROY Sandra

Email : [sandra.joffroy@univ-tlse3.fr](mailto:sandra.joffroy@univ-tlse3.fr)

Téléphone : 0561557512

### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Développement et exercice (niveau 1)

Psycho-physiologie et pratiques de la forme (entre fragilité et renforcement) (niveau 1)

|                 |                                                        |               |                                |
|-----------------|--------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------|
| <b>UE</b>       | <b>ANALYSER LE FONCTIONNEMENT ANATOMOPHYSIOLOGIQUE</b> | <b>9 ECTS</b> | <b>2<sup>nd</sup> semestre</b> |
| <b>SPMFD2BM</b> | TD : 18h                                               |               |                                |

### ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

JOFFROY Sandra

Email : [sandra.joffroy@univ-tlse3.fr](mailto:sandra.joffroy@univ-tlse3.fr)

Téléphone : 0561557512

### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

L'objectif de l'intervention consiste à familiariser les étudiants avec les bases du contrôle moteur et de l'apprentissage moteur. En utilisant l'approche clinique, cognitive et dynamique, l'étudiant comprendra l'origine des déséquilibres musculaires et différents types d'exercices servant à le dépasser. Il se familiarisera avec différentes formes et processus d'apprentissage moteur et de mémorisation motrice ainsi qu'avec des méthodes d'entraînement associées aux divers stades d'apprentissage. Finalement, la motivation et l'abandon sportif seront abordés.

### DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

#### DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DU COURS

Contrôle moteur : compensations musculaires, boucle ouverte, boucle fermée, feed-back

Apprentissage et mémoire : stades, processus, modèles

Motivation : théories attributionnelles, de l'expectation, et des buts d'accomplissement

### RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

**Fenouillet. F.** (2016). Théories de motivation. Dunod ; **Schmidt, R.A.**(1993). Vigot ; **Simonet, P.**(1985). Vigot ; **Wolpert DM**, Diedrichsen J & Flanagan JR (2011). Nature Reviews Neuroscience 12 : 739-751

|                 |                                                              |               |                                |
|-----------------|--------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------|
| <b>UE</b>       | <b>MAITRISER ET ENSEIGNER LES METHODES ET LES TECHNIQUES</b> | <b>9 ECTS</b> | <b>2<sup>nd</sup> semestre</b> |
| <b>SPMFD2CM</b> | TD : 102h                                                    |               |                                |

### ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

NOGUES Ludovic

Email : [ludovic.nogues@univ-tlse3.fr](mailto:ludovic.nogues@univ-tlse3.fr)

### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Maîtriser et enseigner les méthodes et techniques des activités physiques de mise en forme

### DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Maîtriser les cours collectifs de renforcement musculaire - Proposer des cours collectifs de stretching - Maîtriser la programmation individualisée en musculation - Maîtriser la programmation individualisée en cardio training - Repérer, alerter et corriger un pratiquant en condition d'insécurité - Concevoir, proposer et justifier scientifiquement un choix d'activités adaptées au pratiquant - Participer à l'entretien des matériels et des espaces

### RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

C. Geoffroy ; Guide pratique des étirements, Méthodes et exercices pour tous ; 2015 - B. Calais Germain ; Anatomie pour le mouvement, tome 1 ; 2005 - B. Calais Germain ; Anatomie pour le mouvement, tome 2 : bases d'exercices ; 2014

### MOTS-CLÉS

Concevoir et produire des cours - Adapter - Organiser ses connaissances

|                 |                                                 |               |                                |
|-----------------|-------------------------------------------------|---------------|--------------------------------|
| <b>UE</b>       | <b>COMMUNIQUER EN SITUATION PROFESSIONNELLE</b> | <b>3 ECTS</b> | <b>2<sup>nd</sup> semestre</b> |
| <b>SPMFD2DM</b> | TD : 24h                                        |               |                                |

### ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

HANCOCK Emily

Email : [emily.hancock@univ-tlse3.fr](mailto:emily.hancock@univ-tlse3.fr)

Téléphone : 05 61 55 75 08

### DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

#### **Vocabulaire :**

- Le corps humain
- Description de mouvements : verbes d'action, prépositions, vocabulaire lié au sport, la remise en forme

**Grammaire** : révision en fonction des besoins des étudiants et des articles abordés

**Compréhension orale** : documents sonores et vidéo sur les mouvements de fitness, les problèmes liés à l'obésité, les avantages du sport

**Compréhension écrite** : articles de vulgarisation sur le domaine « fitness »,

**Expression orale** : anglais de communication (travaillée dans tous les TD)

**Compréhension orale** : documents sonores et vidéo sur les mouvements de fitness, les problèmes liés à l'obésité, les avantages du sport

**Support** : Utilisation d'articles, videos, documents sonores du domaine du sport, bien-être, fitness

| UE       | S'INSERER DANS LE SECTEUR PROFESSIONNEL | 3 ECTS | 2 <sup>nd</sup> semestre |
|----------|-----------------------------------------|--------|--------------------------|
| Sous UE  | Methodes de la professionnalisation     |        |                          |
| SPMFD2E1 | TD : 24h                                |        |                          |

### ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

TARIN Laurent

Email : [laurent.tarin@univ-tlse3.fr](mailto:laurent.tarin@univ-tlse3.fr)

### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Objectifs Partie 1

Apprendre les techniques de base de la vente

Objectifs Partie 2

Appréhender la difficulté des relations employeurs/employés dans le monde professionnel

Acquérir les bases du management de collaborateurs

Mettre en application ces bases à travers des exercices individuels et en groupe

### DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Partie 1

1. Intro : l'importance de l'accueil (DESK), qu'elle organisation et qui fait quoi.

2. Cercle vertueux de la vente

3. Le contact initial

4. Etude du besoin

5. Visite et solutions

6. Prix et conclusion

7. Jeux de rôles

Partie 2

1. L'emploi dans l'entreprise

2. Le recrutement

3. Le management

### RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Le Grand livre de la Vente - 2e édition, août 2015, [Vendeuvre](#)

Comment manager demain, mars 2014, Bellenger/Tramond

### MOTS-CLÉS

fonctionnement d'une salle de remise en forme, accueil - vente. Emploi dans l'entreprise, recrutement, management, objectifs, contrôle, délégation.

|                 |                                                |               |                                |
|-----------------|------------------------------------------------|---------------|--------------------------------|
| <b>UE</b>       | <b>S'INSERER DANS LE SECTEUR PROFESSIONNEL</b> | <b>3 ECTS</b> | <b>2<sup>nd</sup> semestre</b> |
| <b>Sous UE</b>  | Stage                                          |               |                                |
| <b>SPMFD2E2</b> | Stage : 1,5 mois minimum                       |               |                                |

### ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

TARIN Laurent

Email : [laurent.tarin@univ-tlse3.fr](mailto:laurent.tarin@univ-tlse3.fr)

### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Réaliser un stage de 200h dans un centre de remise en forme, ou être en alternance complète par un contrat de professionnalisation ou d'apprentissage.

### DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Observer, analyser et intervenir :

- à l'accueil,
- sur le plateau de musculation
- sur le plateau cardio,
- donner progressivement différents types de cours collectifs (cours de renforcement musculaire à minima)

### MOTS-CLÉS

analyser, intervenir, vendre, insertion professionnelle

## TERMES GÉNÉRAUX

### DÉPARTEMENT

Les départements d'enseignement sont des structures d'animation pédagogique internes aux composantes (ou facultés) qui regroupent les enseignants intervenant dans une ou plusieurs mentions

### UE : UNITÉ D'ENSEIGNEMENT

Unité d'Enseignement. Un semestre est découpé en unités d'enseignement qui peuvent être obligatoire, optionnelle (choix à faire) ou facultative (UE en plus). Une UE représente un ensemble cohérent d'enseignements auquel est associé des ECTS.

### ECTS : EUROPEAN CREDITS TRANSFER SYSTEM

Les ECTS sont destinés à constituer l'unité de mesure commune des formations universitaires de Licence et de Master dans l'espace européen depuis sa création en 1989. Chaque UE obtenue est ainsi affectée d'un certain nombre d'ECTS (en général 30 par semestre d'enseignement). Le nombre d'ECTS est fonction de la charge globale de travail (CM, TD, TP, etc.) y compris le travail personnel. Le système des ECTS vise à faciliter la mobilité et la reconnaissance des diplômes en Europe.

## TERMES ASSOCIÉS AUX DIPLOMES

Les diplômes sont déclinés en domaines, mentions et parcours.

### DOMAINE

Le domaine correspond à un ensemble de formations relevant d'un champ disciplinaire ou professionnel commun. La plupart de nos formations relèvent du domaine Sciences, Technologies, Santé.

### MENTION

La mention correspond à un champ disciplinaire. Elle comprend, en général, plusieurs parcours.

### PARCOURS

Le parcours constitue une spécialisation particulière d'un champ disciplinaire choisie par l'étudiant au cours de son cursus.

## TERMES ASSOCIÉS AUX ENSEIGNEMENTS

### CM : COURS MAGISTRAL(AUX)

Cours dispensé en général devant un grand nombre d'étudiants (par exemple, une promotion entière), dans de grandes salles ou des amphis. Au-delà de l'importance du nombre d'étudiants, ce qui caractérise le cours magistral, est qu'il est le fait d'un enseignant qui en définit lui-même les structures et les modalités. Même si ses contenus font l'objet de concertations entre l'enseignant, l'équipe pédagogique, chaque cours magistral porte la marque de l'enseignant qui le dispense.

## TD : TRAVAUX DIRIGÉS

Ce sont des séances de travail en groupes restreints (de 25 à 40 étudiants selon les composantes), animés par des enseignants. Ils illustrent les cours magistraux et permettent d'approfondir les éléments apportés par ces derniers.

## TP : TRAVAUX PRATIQUES

Méthode d'enseignement permettant de mettre en pratique les connaissances théoriques acquises durant les CM et les TD. Généralement, cette mise en pratique se réalise au travers d'expérimentations. En règle générale, les groupes de TP sont constitués des 16 à 20 étudiants. Certains travaux pratiques peuvent être partiellement encadrés voire pas du tout. A contrario, certains TP, du fait de leur dangerosité, sont très encadrés (jusqu'à 1 enseignant pour quatre étudiants).

## PROJET OU BUREAU D'ÉTUDE

Le projet est une mise en pratique en autonomie ou en semi-autonomie des connaissances acquises. Il permet de vérifier l'acquisition des compétences.

## TERRAIN

Le terrain est une mise en pratique encadrée des connaissances acquises en dehors de l'université.

## STAGE

Le stage est une mise en pratique encadrée des connaissances acquises dans une entreprise ou un laboratoire de recherche. Il fait l'objet d'une législation très précise impliquant, en particulier, la nécessité d'une convention pour chaque stagiaire entre la structure d'accueil et l'université.



