**UE (SPT) : APPRO SANTE L2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bloc de Compétences** | **Semestre** | **Crédits ECTS** |
| **15hTD 15hTP  confirmé** |  | **3** |

* **Enseignante responsable : Céline MOREL/Sylvie SAIEB**

**Contact : mail** [**celine.morel@univ-lyon1.fr**](mailto:celine.morel@univ-lyon1.fr) **tel : 06 95 62 19 66**

[**Sylvie.saieb@univ-lyon1.fr**](mailto:Sylvie.saieb@univ-lyon1.fr) **tel :**

YOGA : Sophie Berthouze/ francois Querini/Ophélie Bal/Line Bianchini/sylvie Guy/stephane Meyer (6groupes)

FITNESS : Sylvie Saieb (4groupes)

PRATIQUE SOMATIQUE : Delphine Savel (4groupes)

MUSCULATION : Robin Chaverot (4groupes)

SANTE prat entretien/sport co : Céline MOREL (4 groupes)

* Espace ouvert sur claroline : **APPRO SANTE L2** à destination des enseignants de l’UE pour mettre à disposition des éléments en lien avec les thématiques abordées. (partage des connaissances)
* **Section CNU de l’UE : section 74**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Section CNU | Pourcentage du contenu |
| Principale |  |  |
| Secondaire |  |  |

* **Pré-requis (Si nécessaire)**

Connaitre l’organisation du sport en France

* **Compétences attestées (transversales, spécifiques) :**

Prendre des repères sur soi pour améliorer sa santé et celle des autres.

Etre capable d’animer une Activité Sport Santé/Orienter des pratiquants vers une reprise d’activité physique en lien avec leur santé.

Connaitre les dispositifs en lien avec la promotion de la santé et les organismes qui participent au développement de la santé par le sport en France.

Identifier les principes de sécurité et les bénéfices liés aux activités sport santé pratiquées.(lien avec thématiques et approche bio psycho sociale)

* **Programme de l'UE / Thématiques abordées :**

|  |
| --- |
| **TRAME commune en théorie :** (10h en salle théorie)   * Politiques publiques en lien avec la promotion de la santé par le sport +Identification des organismes qui mettent en œuvre le sport santé. Identification des repères PNNS en lien avec nutrition et AP. * Approche biopsychosociale de la santé en lien avec l’AP * Nutrition et santé * Activité physique : Force/Souplesse/Equilibre/Endurance * Respiration   *Certains contenus pourront être transmis en pratique mais avec un support théorique à disposition (trace écrite)* |

|  |
| --- |
| **Thématiques trame commune dans les pratiques :** (20h théorie/pratique en salle de pratique)  => Prendre des repères sur soi pour améliorer sa santé et celle des autres.  *-exemple : lien avec circulation des énergie en yoga, +sentir percevoir agir en prat somatique,..*  *=>* Identification des bénéfices liés à la santé en lien avec les pratiques physiques réalisées.   * Approche pédagogique sur les modalités d’adaptation de l’activité physique en lien avec la santé + posture d’animateur.   **Thématiques abordées dans toutes les activités en lien avec la pratique :**   * Se détendre – lien en particulier avec la respiration/étirements dans les différentes APSA abordées * Se renforcer – lien avec connaissances en musculation/mobilité articulaire et évolution des besoins tout au long de la vie (croissance-> perte masse musculaire) * Se connaitre mieux habiter son corps- centration sur soi au travers des différentes pratiques   Lien avec Gestion du Stress, Sommeil,..   * Développer des compétences psycho sociales   Etre bien avec soi-même et dans ses relations aux autres. |

**Modalités d’Evaluation** :

|  |
| --- |
| **Modalités d’Evaluation** : Infos à destination des étudiants :  3 CCI  répartis dans le temps  Portent sur un contrôle des connaissances/Ressenti individuel et bénéfices pour la santé/ présentation d’une séquence +bilan, analyse  + seconde chance CCI 4 portera sur le bilan du semestre.  **33 % pour les différents CCI (y compris deuxième chance)**  **Chaque enseignant précise le détail et les dates des CCI**  DA : Evaluation au moment du CCI4 sur l’ensemble des éléments du cours Écrit+Oral |

|  |
| --- |
| Modalités d’évaluation : Précisions pour les enseignants :  Proposition de répartition :  Chaque enseignant précisera le détail des CCI et l’ordre pour l’évaluation  CC1.1 : Contrôle des connaissances sur apports théoriques transversaux . Note individuelle écrite.  Ressenti séance individuel, bénéfices identifiés sur la santé (ou CCI.2)  CC1.2 : Présentation d’une activité séquence ou posture+ Bilan Ressenti séance, bénéfices identifiés sur la santé. Evaluation individuelle écrite si non réalisée en CCI.1  CC1.3 : Présentation d’une séquence pédagogique en lien avec une thématique (choisie ou tirée au sort) + Analyse/bilan de la séquence. Note de groupe écrit+oral  *Nécessite de 15 jours entre les CCI3 et deuxieme chance*  CCI1.4 : Seconde chance sur l’ensemble des éléments vus au cours du semestre (connaissance, ressentis, bénéfices, pratique ..). à partir d’un carnet de suivi (non noté) + Evaluation individuelle Orale sur la moins bonne note du CCI.  Modalités d’évauation pour les DA : Présentation d’une activité physique avec une thématique (stress/alimentation et activité physique, fonctionnement cognitif/alimentation et AP…) à décliner avec des propositions dans chaque discipline abordée. Evaluation au moment du CCI4. |