

**UNIVERSITE UPEC  
PARIS EST CRETEIL VAL DE MARNE**

**U.F.R SESS – STAPS**  
**Sciences de l'Éducation Sciences Sociales –  
Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives**

**Département STAPS**

# **DEUST Métiers de la Forme**

## **Livret de l'étudiant**

(Sous couvert de dernières modifications à venir)

**Année universitaire 2021-2022**

# Table des matières

|  |           |
|--|-----------|
| <b>B- RÈGLEMENT DES ÉTUDES</b> .....   | <b>3</b>  |
| I) Conditions générales .....  | 3         |
| a) Organisation des études .....   | 3         |
| b) Les types d'enseignements .....   | 3         |
| c) Les régimes d'étude .....   | 3         |
| II) Assiduité .....  | 4         |
| a) régime général .....  | 4         |
| b) Cas des étudiants en contrat de professionnalisation .....  | 5         |
| c) régime dérogatoire .....  | 5         |
| d) Pour tous les étudiants quelque soit leur statut .....  | 5         |
| III) Retard et motifs d'exclusion .....  | 6         |
| IV) Respect des autres et civisme .....  | 6         |
| V) Suivi des études .....  | 7         |
| VI) Suivi médical .....  | 7         |
| VII) Productions .....   | 8         |
| VIII) Élection des délégués .....  | 8         |
| IX) Modalités d'information des étudiants .....  | 8         |
| <b>C- CONTRÔLE DES CONNAISSANCES</b> .....   | <b>9</b>  |
| I) Conditions générales .....  | 9         |
| a) Contrôle terminal .....   | 9         |
| b) Contrôle continu .....  | 9         |
| II) Stages en entreprise .....   | 10        |
| III) Réclamations .....  | 10        |
| IV) Demande de consultation de copies .....  | 10        |
| V) 2eme session (rattrapage) .....   | 11        |
| VI) Délivrance du diplôme .....  | 11        |
| VII) Conservation de notes pour les étudiants redoublants .....  | 11        |
| VIII) Cas des étudiants AJAP (Ajournalés Autorisés A Poursuivre) .....   | 12        |
| IX) Demande d'allègement de formation .....  | 12        |
| <b>D- ENSEIGNEMENTS ET MODALITÉS DE CERTIFICATION</b> .....  | <b>13</b> |
| I- Premier semestre .....  | 13        |
| II- Deuxième semestre .....  | 14        |
| III- Troisième semestre .....  | 15        |
| IV- Quatrième semestre .....   | 16        |
| <b>D- PRÉSENTATION DES ENSEIGNEMENTS</b> .....   | <b>17</b> |
| Marketing ECUE : 1.1 – 7.1 – 19.1 .....  | 17        |
| Cadre légal ECUE : 1.2 – 7.2 – 13.2 – 19.2 .....   | 18        |
| Évaluation et prise en charge du pratiquant : ECUE : 8.1 - 14.1 .....  | 19        |
| Anatomie ECUE : 3.1 - 9.1 - 15.1 .....   | 20        |
| Physiologie ECUE : 3.2, 9.2, 15.2 .....  | 21        |
| Théorie de l'intervention ECUE : 2.2 - 8.2 .....   | 21        |
| Cours collectifs cardio vasculaires .....  | 22        |
| Cours collectifs renforcement musculaire et techniques d'assouplissement/ étirements .....   | 23        |
| Cardio training .....  | 25        |
| Musculature .....  | 27        |
| Pratiques personnelles cours collectifs, cardio training et musculation ECUE 4.2 – 5.2 - 10.2 – 11.2 – 16.2 – 17.2 - 22.2 – 23.2 ..... | 29        |
| Sociologie des pratiques corporelles ECUE : 14.3 – 20.2 .....  | 30        |
| Analyser et s'insérer en milieu professionnel ECUE : 12.2 – 24.2 .....   | 31        |
| Gestion comptable et financière ECUE 13.1 .....  | 31        |
| Culture de l'entreprise et management des ressources humaines ECUE 21.1 .....  | 32        |
| Apprentissages moteurs ECUE 14.2 .....   | 32        |
| Informatique ECUE 6.2 – 24.1 .....   | 34        |
| Anglais ECUE 12.1 – 18.2 .....   | 34        |
| Développement du comportement professionnel ECUE 6.1 – 18.1 – 21.2 .....   | 35        |

# B- RÈGLEMENT DES ÉTUDES

## I) Conditions générales

### a) Organisation des études

Le DEUST dure deux ans, avec un volume total horaire de 1200 H environ. Chaque année d'études est découpée en deux semestres indépendants. Il y a donc 4 semestres successifs d'environ 300 H, indépendants les uns des autres. Il en résulte que les contrôles continus, les contrôles terminaux et contrôles de rattrapage sont strictement attachés au semestre en question.

Le diplôme se compose d'un certain nombre d'unités d'enseignements (U.E) qui contiennent chacune des enseignements appelés éléments constitutifs d'une unité d'enseignements (E.C.U.E)

A chaque UE sont attribués des crédits européens de transfert, désignés sous l'acronyme ECTS qui sont répartis au niveau des ECUE constituant l'UE.

La formation associe, à des degrés divers, des enseignements théoriques, méthodologiques, pratiques et appliqués, ainsi que des travaux personnels (mémoires, stages,...).

Le nombre d'ECTS afférent à un semestre théorique est de trente. Le diplôme de DEUST requiert la validation de cent vingt ECTS.

La validation des acquis professionnels et de l'expérience relève d'une procédure mise en place par l'Université sous la férule de la direction pédagogique de l'UFR SESS-STAPS. Elle se traduit par d'éventuels allègements de formation.

Les ECUE et les UE acquis sont capitalisables, c'est-à-dire utilisables ultérieurement sans limite de temps, à condition toutefois que leurs contenus restent cohérents avec le contenu du diplôme des années antérieures.

### b) Les types d'enseignements

Plusieurs formes d'enseignement sont mises en place selon des modalités différentes :

#### ***- Les enseignements d'une discipline d'appui à caractère scientifique.***

Ces enseignements dits « fondamentaux » visent à donner un éclairage ou une compréhension scientifique des phénomènes liés à la pratique des activités physiques par les publics des métiers de la forme. Ils se manifestent le plus souvent par des cours théoriques.

#### ***- Les enseignements à caractère professionnel***

Ces enseignements se déroulent sous forme de travaux pratiques ou de travaux dirigés.

Ce sont des enseignements à caractère professionnalisant dont les modalités pédagogiques passent indistinctement par :

- la pratique physique de l'étudiant
- des enseignements théoriques
- des mises en situation d'enseignement

Ces diverses modalités relèvent de la responsabilité de l'enseignant sans exigence d'une certaine proportion entre elles.

#### ***- Les enseignements de langage ou de méthodologie***

Ces enseignements se déroulent en salle spécialisée ou non. Ils permettent de se doter d'outils d'accompagnement des connaissances.

#### ***- Le stage en entreprise***

Le stage se déroule en entreprise à répartir obligatoirement sur chacune des deux années et ne peut démarrer qu'après signature d'une convention.

Sa validation s'opère en fin de 2<sup>e</sup> année, par l'intermédiaire des bilans – scrupuleusement remplis - et suivis de stage. Elle ne donne pas lieu à une obtention d'ECUE ou d'ECTS mais elle conditionne l'obtention du DEUST.

Les conventions de stage doivent être conformes aux lois en vigueur et stipuler les dates de début et de fin pour chaque année en cours.

L'étudiant devra impérativement se déclarer auprès des services de réglementation de Jeunesse et Sport du département de son lieu de stage.

### c) Les régimes d'étude

Deux régimes d'études sont possibles : un régime général et un régime dérogatoire. **Les choix devront être arrêtés un mois après le début de l'année universitaire, la demande ayant été formalisée par écrit et remise à la scolarité.**

- Le régime général intègre le contrôle de l'assiduité dans la participation aux cours. Le contrôle des connaissances s'effectue sous forme de contrôle continu et/ou de contrôle terminal.

Le régime dérogatoire permet aux étudiants salariés d'être dispensés d'assiduité dans les enseignements auxquels ils ne peuvent assister. Cependant les étudiants salariés ne sont pas dispensés des contrôles continus. En temps qu'étudiants responsables et autonomes, ils devront se renseigner auprès des enseignants des dates prévues. Leur présence à ces épreuves sera obligatoire. Chaque étudiant(e) concerné(e) par ce statut remet donc **par écrit**, en début de semestre, la liste des enseignements qu'il décide de passer dans le cadre du régime dérogatoire. Autrement dit, il (elle) choisit, pour chaque enseignement, soit le régime général (contrôle de l'assiduité et donc évaluation des connaissances en contrôle continu et/ou en contrôle terminal), soit le régime dérogatoire (dispense d'assiduité et évaluation des connaissances en contrôle continu et/ou terminal). L'étudiant(e) doit mentionner sa situation, fournir les justificatifs demandés à la scolarité, et effectuer ses choix, au plus tard un mois après la réunion de rentrée pédagogique.

**Le choix du régime est effectué pour un semestre entier sans aucune possibilité de changement.**

Toutefois, **dans les enseignements à caractère professionnel** présentés dans le tableau ci-dessous, **la présence reste obligatoire et l'étudiant est soumis au contrôle continu, quel que soit son statut**. A noter que même si la présence n'est pas obligatoire pour l'UE « analyser s'insérer dans le milieu professionnel », la soutenance du dossier de stage de fin de seconde année l'est. L'étudiant concerné est donc soumis aux mêmes règles d'assiduité (pour les UE ci-dessous mentionnées) que pour le régime général.

| 1ère année         |   |
|--------------------|---|
| Code ECUE          | Matière                                     |
| 1. UE 2.2          | Théorie de l'intervention                   |
| 2. UE 4.1 et 5.1   | Méthodes et techniques                      |
| 3. UE 4.2 et 5.2   | Pratique personnelle                        |
| 4. UE 8.2          | Théorie de l'intervention                   |
| 5. UE 10.1 ET 11.1 | Méthodes et techniques                      |
| 6. UE 10.2 ET 11.2 | Pratique personnelle                        |
| 7. UE 6.1          | Développement du compt prof                 |
| 8. UE 8.1          | Evaluation et prise en charge du pratiquant |

| 2e année           |   |
|--------------------|---|
| Code ECUE          | Matière                                     |
| 1. UE 16.1 ET 17.1 | Méthodes et techniques                      |
| 2. UE 16.2 ET 17.2 | Pratique personnelle                        |
| 3. UE 18.1         | Développement du comport prof ;             |
| 4. UE 22.1 ET 23.1 | Méthodes et techniques                      |
| 5. UE 22.2 ET 23.2 | Pratique personnelle                        |
| 6. UE 21.2         | Développement du comport prof               |
| 7. UE 14.1         | Evaluation et prise en charge du pratiquant |

Deux catégories d'étudiants peuvent demander à bénéficier du régime dérogatoire :

- Les étudiants salariés. Pour obtenir ce statut, il est nécessaire d'effectuer par semaine au moins 12 heures d'activités salariées et dûment attestées (fiches de salaire et contrat de travail). Ce statut est attribué **pour un semestre** entier sans possibilité de changement. La demande doit donc impérativement être renouvelée **par écrit**, au plus tard un mois après la date de reprise des cours du 2<sup>e</sup> semestre.

- Les sportifs de haut niveau. Pour obtenir ce statut, il est nécessaire de figurer sur les listes ministérielles ou d'être pensionnaire de l'INSEP. Ce statut est attribué **pour l'année universitaire entière**. Les sportifs de haut niveau ne pouvant pas toujours connaître la totalité de leur calendrier sportif en début d'année, un contrat pédagogique plus souple pourra être établi en concertation avec le responsable de la promotion.

## **II) Assiduité**

Elle est soumise à diverses obligations selon les types d'enseignements et les régimes d'études.

### **a) régime général**

La particularité des études en DEUST et la nécessité de suivre une formation « professionnalisante » imposent un suivi régulier des enseignements.

**A ce titre tous les cours sont obligatoires pour les étudiants soumis au régime général.**

**La présence sera contrôlée par l'enseignant lors de chaque séance et actée par la signature de la feuille de présence.** Il est de la responsabilité de l'étudiant(e) de s'assurer qu'il (elle) a bien émargé. En cas d'oubli de sa part, il (elle) sera considéré (e) comme absent (e).

Toute absence devra être justifiée par la présentation d'un certificat médical ou autre justificatif mentionnant l'impossibilité de déplacement.

**L'étudiant devra le faire dater et signer dès le premier jour de reprise des cours par tous les enseignants concernés par les absences.**

En cas de retard, celui-ci pourra ne pas être pris en compte. Dans tous les cas, aucune justification d'absence ne sera examinée après le début des CT.

**Lorsque le justificatif de l'absence est accepté par l'enseignant, il doit être remis à la scolarité afin qu'il soit archivé et conservé, en cas de litige.**

Dans le cas d'un arrêt de travail pour les étudiants salariés (contrats pro, CIF, demandeurs d'emploi...), le document devra être envoyé à l'administration dans les 48h comme le prévoit le code du travail.

**Au-delà de deux absences non justifiées dans un même enseignement (ECUE) (et non pour l'un des enseignants de cette ECUE, s'il y a plusieurs intervenants), l'étudiant se verra attribuer la note 0 au contrôle continu pour la matière concernée.**

**En cas d'absence, justifiée ou non, à une épreuve d'examen terminal (1<sup>e</sup> ou 2<sup>e</sup> session d'examen), l'étudiant sera considéré comme défaillant à l'enseignement en question. La défaillance entraîne le gel de toutes les autres notes.**

L'appréciation de l'absence (en cas de retard ou de départ prématuré par exemple) est de la responsabilité de l'enseignant. La prise en compte de cette absence sera signalée au cours suivant.

Un **motif recevable** est une absence faisant l'objet d'un certificat médical précisant **l'impossibilité du déplacement** ou une attestation reconnue et acceptée par :

- Le directeur des études : Bénédicte Raquin
- Les responsables du diplôme (Emma Delahaye et Sophie Sultan)

Pour être recevable, un certificat médical doit être adressé au nom et prénom de l'étudiant concerné (pas au nom de ses enfants, membres de famille...). Il doit également être rédigé par le médecin, ce qui exclut les certificats pré-remplis avec des choix à cocher.

**Les étudiants blessés**, dont le certificat ne mentionne pas l'interdiction de se déplacer, **doivent assister aux cours théoriques et aux séances de pratique physiques**. Dans ce cas, les modalités de participation voire d'évaluation de l'étudiant sont déterminées par l'enseignant responsable de l'enseignement. Si cette présence est jugée trop passive ou formelle, l'enseignant peut la commuer en "absence".

**En cas d'arrêt de travail, l'étudiant ne peut en aucun cas se rendre à l'université ni sur son lieu de travail.** (Ceci ne concerne que les personnes salariées : CIF, contrat de professionnalisation ...).

Des cours supprimés peuvent être remplacés par l'enseignant à une date et en un lieu qui seront communiqués par mail auparavant. Dans ce cas, les critères d'assiduité s'appliquent à ce cours.

#### **b) Cas des étudiants en contrat de professionnalisation**

Pour les personnes en contrat de professionnalisation, **aucune absence non justifiée n'est tolérée**. L'étudiant se verra attribuer **la note 0 pour l'enseignement concerné et une augmentation des coûts de scolarité**. Par ailleurs, les absences sont communiquées à l'employeur qui prélève cette absence du salaire.

#### **c) régime dérogatoire**

Les étudiants salariés ou sportifs de haut niveau sont dispensés d'assiduité pour tous les TD dans les enseignements qu'ils ont choisi de passer dans le cadre du régime dérogatoire. Ils peuvent choisir d'assister à certains cours, lorsque cela est possible, mais après en avoir fait la demande par écrit aux responsables du diplôme. Dans ce cas l'étudiant est soumis au régime général pour les enseignements concernés.

#### **d) Pour tous les étudiants quelque soit leur statut.**

Les stagiaires doivent considérer la formation comme **une situation professionnelle, à part entière**, avec des obligations à respecter :

- l'horaire des cours
- l'horaire du planning en entreprise
- l'accomplissement des tâches dans le respect des objectifs de la formation et de l'entreprise.

**Chaque étudiant organise une gestion responsable de son temps. Toute absence doit être motivée et justifiée.**

Dans ce contexte de responsabilisation, il est exigé des étudiants :

- de prendre leurs rendez-vous personnels en dehors des heures de formation.
- de bien mesurer la durée du transport entre leur lieu d'hébergement et les lieux de formation (les pannes de véhicule personnel, les retards de train ou les embouteillages parisiens ne sauraient excuser systématiquement les absences aux cours ou en stage pédagogique).
  
- **en cas de retard ou/et d'absence :**
  1. Lors d'un cours à l'université : contacter la scolarité du DEUST le jour même.
  2. Lors d'un stage pédagogique en entreprise : contacter le plus rapidement possible le responsable de l'entreprise ainsi que la scolarité du DEUST le jour même.
  
- **en cas d'incapacité de travail :**

Ø ***incapacité totale de travail*** : l'étudiant/e doit fournir un certificat médical d'arrêt de travail précisant la durée et le motif (sous 48 heures, conformément au Code du Travail). Il ne vient pas en cours ni en entreprise.

Ø ***incapacité partielle de travail*** : l'étudiant/e doit fournir un certificat médical précisant le type de dispense physique en plus de la durée et du motif du handicap (sous 48 heures, conformément au Code du Travail).

. *soit dispense totale d'exercice physique* : l'étudiant/e est présent aux cours théoriques et pratiques sans y participer physiquement.

. *soit dispense partielle d'exercice physique* : l'étudiant/e assiste aux cours et y participe avec un programme aménagé pour lui

La formation incite les étudiants à gérer leur assiduité avec rigueur et responsabilité, mais surtout avec conscience professionnelle.

Si un/e étudiant/e ne satisfait pas aux exigences de la formation en matière d'assiduité, il ne pourra prétendre à l'obtention des ECUE où les absences ont été constatées.

Des retards répétés pourront être considérés comme absence après examen du cas par l'équipe pédagogique.

**A partir de 3 absences injustifiées, dans une ECUE, l'étudiant se verra attribuer la note de 0 à l'ECUE.**

**Si l'étudiant est absent au delà de 50% du temps d'enseignement d'un ECUE, la validation de ECUE n'est plus envisageable et l'exclusion de la formation peut-être décidée par le Directeur du département STAPS sur proposition de l'équipe pédagogique.**

### **III) Retard et motifs d'exclusion**

En cas de retard de plus de 10 minutes ou de départ prématuré d'un cours sans en informer l'enseignant, l'étudiant peut-être considéré absent. De même, l'attitude ou le comportement irrespectueux et désinvolte durant un cours est un motif d'exclusion. Cette décision se prend sous la responsabilité de l'enseignant qui devra le signaler à l'étudiant.

Les obligations liées à la gestion et à l'administration (signature des absences, non régularisation des échéances de paiement de diplôme...) non respectées par l'étudiant peuvent entraîner l'exclusion temporaire ou définitive des cours suivie d'une mise en contentieux.

Une grève des transports ne constitue pas une excuse valable puisque l'enseignant, tout comme l'étudiant, est tenu de se rendre au cours.

### **IV) Respect des autres et civisme**

La présence de nourriture, d'animaux domestiques et d'enfants est interdite en cours. Les téléphones mobiles doivent être éteints systématiquement avant le début du cours. Une tenue correcte est exigée également durant les pratiques physiques tant au sein des cours universitaires que les interventions au sein des entreprises qui accueillent les étudiants. Un oubli répété de ces consignes peut entraîner l'exclusion du cours et faire l'objet d'une sanction par une absence.

## **V) Suivi des études**

Le suivi des études est assuré principalement par une commission dont la composition comprend :

- Le responsable du STAPS (B. Raquin)
- La responsable du diplôme (S. Sultan)

Cette commission organise la mise en œuvre des enseignements. Elle est également responsable de la conformité des enseignements proposés au regard de la maquette des contenus et avalisés par les instances de l'UFR et de l'Université.

Les enseignantes responsables du diplôme veillent aux coordinations des enseignements et assurent le bon déroulement des contrôles des connaissances en liaison avec la scolarité, conformément aux modalités arrêtées par le conseil d'UFR et le CEVU.

## **VI) Suivi médical**

Les étudiants de 1ère année ou intégrant le cursus doivent obligatoirement subir une visite médicale de non - contre-indication aux études STAPS exigée pour se présenter aux examens annuels. **Ce certificat médical devra être déposé au secrétariat un mois au plus tard après la date de rentrée universitaire.** Vous pouvez prendre rendez-vous à la médecine préventive, Bât T, niveau parking, téléphone : 01.45.17.15.15.

Les déclarations d'accident avec certificat médical sont indispensables à la prise en compte des handicaps pour traumatisme sportif.

### **En cas d'accident lors d'un cours :**

- Si l'état de l'étudiant le permet, aller immédiatement à l'infirmerie (bât P) pour retirer un numéro puis faire la **déclaration d'accident** par téléphone ou en vous déplaçant auprès de la scolarité STAPS (Scolarité STAPS Duvauchelle, 27 avenue Magellan, 94010 Créteil cedex, 01.45.17.44.05) SOUS 48 HEURES IMPERATIVEMENT.

- Si l'étudiant doit se rendre à l'hôpital :

Préciser à l'hôpital qu'il s'agit d'un accident du travail et que le formulaire AT sera fourni ultérieurement (vous ne devez rien payer à l'hôpital). La déclaration doit être faite IMPERATIVEMENT SOUS 48 HEURES auprès de la scolarité (pas forcément par l'étudiant). Vous devez vous munir de votre numéro de sécurité sociale et de votre carte d'étudiant(e).

Les étudiantes enceintes devront faire parvenir leur déclaration de grossesse à la scolarité afin que la commission fixe les conditions ultérieures de scolarité.

## **VII) Productions**

Tout document audiovisuel, ou informatique produit par les étudiants de la division STAPS dans le cadre d'un enseignement ou d'une recherche reste la propriété de la division STAPS.

Seule la commission pédagogique peut décider de leur diffusion ou de leur commercialisation. Cette règle vaut pour les productions d'enseignants, de techniciens ou de chercheurs utilisant le matériel de la division.

## **VIII) Élection des délégués**

Chaque promotion élit un délégué et un suppléant. Des réunions peuvent être organisées par les responsables de promotions ou demandées ponctuellement par les délégués.

## **IX) Modalités d'information des étudiants**

Toute information communiquée aux étudiants et quelle qu'en soit la teneur, ne prend effet qu'à partir du moment où elle est communiquée par mail et/ou affichée dans les vitrines réservées à cet effet.

Ceci est valable notamment pour les notes de contrôle continu, les modifications d'emploi du temps etc...

Les notes de contrôle continu doivent être communiquées aux étudiants, par l'enseignant.

Par ailleurs, un certain nombre d'informations complémentaires peuvent être trouvées sur le site internet de l'université :

- Des informations générales relatives à l'université (<http://www.u-pec.fr>).
- Des informations relatives à la filière STAPS (<http://sess-staps.u-pec.fr>) sur cette page, dans la rubrique « en savoir plus », cliquez sur « Organisation des études STAPS ».

## C- CONTRÔLE DES CONNAISSANCES

### I) Conditions générales

Le contrôle des connaissances peut revêtir différentes formes en fonction de la nature des enseignements et du régime choisi par les étudiants :

Les caractéristiques des modalités de contrôle de chaque enseignement et Unité d'Enseignements sont mentionnées en annexe de ce document.

Elles peuvent être modifiées par décision commune entre les étudiants et les professeurs.

#### a) Contrôle terminal

Un contrôle terminal est un contrôle qui se déroule ponctuellement en une ou plusieurs épreuves lors d'une période fixe prévue dès le début de l'année universitaire. Les étudiants salariés et sportifs de haut niveau reçoivent une convocation. **Les dates, lieux et heures sont communiquées par voie d'affichage et/ou par mail.** Les étudiants doivent se tenir informés des éventuelles modifications (indépendantes de la volonté de l'université). Celles-ci sont communiquées par affichage.

1. Les modalités concrètes de l'évaluation sont communiquées aux étudiants lors des premiers cours du semestre. Elles restent consignées dans le livret de l'étudiant.
2. Aucun rattrapage n'est possible en dehors de la 2<sup>e</sup> session.
3. **Lors des épreuves écrites :**
  - **Les étudiants ne sont autorisés à composer qu'à la condition de se présenter avant le début de l'épreuve (ouverture des enveloppes contenant les sujets)**
  - **Tout étudiant est tenu :**
    - de présenter sa carte d'étudiant et une pièce d'identité pendant l'examen,
    - d'émarger à l'entrée et à la remise de sa copie sur les listes d'émargement spécifiques à chaque épreuve
    - de prendre impérativement la place qui lui a été affectée.
  - **Les étudiants doivent se présenter dans la salle munis du strict nécessaire pour écrire :**
    - tous sacs, documents, vêtements, trousse, etc..... sont interdits sur les tables d'examen,
    - ces derniers doivent être déposés sur l'estrade ou au fond de la salle
    - l'usage d'un téléphone portable ou de montre connectée pour quelque raison que ce soit est interdit
    - tout étudiant qui refusera d'obtempérer sera déféré à la commission de discipline.
  - **Toute sortie est interdite avant la première heure, puis définitive au-delà.**
  - **Toute communication ou tentative de communication entre les étudiants est formellement interdite et considérée d'emblée comme une fraude.**
  - **En cas de fraude, l'enseignant et/ou les surveillants saisissent les documents permettant d'établir ultérieurement les faits, puis rédigent un procès verbal. L'étudiant est autorisé à terminer son épreuve. Dans tous les cas, la commission de discipline de l'université sera saisie et prononcera une sanction pouvant aller jusqu'à l'exclusion définitive de tout établissement public d'enseignement supérieur, comme stipulé à la page 21 de la charte des examens (consultable sur le site internet de l'université). Aucun relevé de notes ne sera délivré jusqu'à ce que la commission se soit prononcée.**
- 4- **Aucune question ni remarque ne pourra être formulée à partir du moment où les sujets sont distribués.**
- 5- **La note d'un contrôle terminal ne peut en aucun cas être communiquée avant réunion du jury.**

#### b) Contrôle continu

Un contrôle continu est un contrôle qui a lieu avant la période de contrôle terminal. Il se constitue d'une ou plusieurs épreuves qui se déroulent dans le cadre du semestre. Les modalités concrètes et les dates des évaluations sont communiquées aux étudiants en début de semestre.

Une absence à une épreuve de contrôle continu entraîne la note 0 à l'épreuve considérée, quel que soit le motif de l'absence. **Il ne sera pas proposé de rattrapage de cette épreuve.**

En cas d'absence aux deux sessions d'examen, **l'étudiant est considéré comme défaillant.**

Une épreuve réalisée et notée ne peut être annulée, ni rattrapée.

La moyenne des notes permet de calculer la note globale du contrôle continu. Une moyenne est ensuite établie avec la note de contrôle terminal s'il y a lieu pour former la note définitive de l'ECUE.

Les notes de contrôle continu sont communiquées par les enseignants avant le début des contrôles terminaux pour les enseignements soumis aux contrôles terminaux.

Au cours de ces contrôles, **toute fraude** (copies, consultation de documents non autorisés, non respect du règlement etc..) entraîne l'attribution de la **note 0** à l'épreuve concernée et peut constituer l'objet d'autres

sanctions (entre autre, la convocation de l'étudiant à la commission de discipline de l'université, le gel de ses notes jusqu'à ce que la commission se soit prononcée etc...)

Tout étudiant dont la copie s'avère être un plagiat, se verra attribuer la note de 0.

**C) Dans les matières concernant les fondamentaux incontournables pour exercer la profession d'éducateur/trice sportif/ve, une note inférieure à 6/20 ne pourra pas être compensée dans l'UE, et la discipline concernée devra donc être rattrapée.**

Sont concernés par cette règle les enseignements suivants :

UE3 : 3.1 anatomie et 3.2 physiologie

UE4 : 4.1 méthodes et techniques en cours collectifs et 4.2 pratiques personnelles en cours collectifs

UE5 : 5.1 méthodes et techniques en musculation et cardio training et 5.2 pratiques personnelles en musculation et cardio training

UE9 : 9.1 anatomie et 9.2 physiologie

UE10 : 10.1 méthodes et techniques en cours collectifs et 10.2 pratiques personnelles en cours collectifs

UE11 : 11.1 méthodes et techniques en musculation et cardio training et 11.2 pratiques personnelles en musculation et cardio training

UE15 : 15.1 anatomie et 15.2 physiologie

UE16 : 16.1 méthodes et techniques en cours collectifs et 16.2 pratiques personnelles en cours collectifs

UE17 : 17.1 méthodes et techniques en musculation et cardio training et 17.2 pratiques personnelles en musculation et cardio training

UE22 : 22.1 méthodes et techniques en cours collectifs et 22.2 pratiques personnelles en cours collectifs

UE23 : 23.1 méthodes et techniques en musculation et cardio training et 23.2 pratiques personnelles en musculation et cardio training

**D) un droit de veto du jury pour la validation du Deust peut s'exercer lorsque le comportement d'un/une étudiant/te n'est pas conforme aux attentes professionnelles du secteur de la forme.**

## **II) Stages en entreprise**

Pour qu'un stage puisse commencer, la convention de stage doit être remise à la scolarité signée des 3 parties. Les vacances scolaires n'impliquent pas la dispense de stage. Cependant, des périodes de vacances **peuvent** être fixées au début du stage **en accord avec l'employeur**.

## **III) Réclamations**

Toute réclamation portant, soit sur le contrôle terminal, soit sur le contrôle continu ne fera l'objet d'un examen par la commission pédagogique qu'en présence d'une lettre ou mail (copie aux responsables du Deust) adressé au directeur du STAPS ou au directeur des études et déposée dans un délai de 48 heures après communication de la note.

## **IV) Demande de consultation de copies**

Les épreuves corrigées peuvent faire l'objet d'une demande de **consultation** après la remise des notes et après en avoir fait la demande écrite adressée à la scolarité. Un rendez-vous pourra alors être fixé avec l'enseignant concerné.

La consultation peut s'exercer quelle que soit la note obtenue. La copie reste la propriété de l'Université et sa reproduction est interdite.

Cette démarche pédagogique est un service rendu aux étudiants, afin qu'ils comprennent mieux leur note et bénéficient de conseils pour progresser. En aucun cas, il ne s'agit d'une négociation de note. L'étudiant, par sa signature, s'engage à se présenter aux heures et lieux communiqués. Dans le cas contraire, il ne sera plus autorisé à consulter de copies.

## **V) 2eme session (rattrapage)**

En cas de note inférieure à la moyenne (10/20) dans un enseignement ou en cas de mention "défaillant", l'étudiant dispose d'une seconde session qui se déroule en cours d'année selon un calendrier précisé en début d'année.

**Pour la deuxième session, l'étudiant choisit les UE (unités d'enseignement) ou les ECUE (éléments constitutifs des unités = enseignements) non validés auxquels il se représente. Il se voit attribuer la meilleure des deux notes obtenues (en 1ère ou 2ème session) pour le calcul définitif à l'issue de la deuxième session. Il annule ainsi l'intégralité des notes obtenues auparavant si cette note est supérieure. Il est impossible de repasser une ECUE validé à 10/20 ou plus.**

Les modalités d'évaluation peuvent être différentes des contrôles continus et terminaux.

AUCUN RATTRAPAGE de cette session n'est possible y compris pour des cas de force majeure ou de blessures.

**Précision : un étudiant ne peut pas passer en 2<sup>e</sup> session un enseignement (ECUE) inférieur à la moyenne si cet ECUE se trouve dans une unité (UE) validée par compensation en première session.**

## **VI) Délivrance du diplôme**

**Les UE ne se compensent pas entre elles. Le diplôme de DEUST est donc attribué aux étudiants dont la moyenne générale de chaque unité d'enseignements (U.E.) est au moins égale à 10/20.**

En revanche, les ECUE se compensent entre elles dans une même UE. Ainsi les enseignements dans une même UE se compensent au prorata de leurs coefficients respectifs figurant dans le livret des études. Cependant, l'étudiant ne peut capitaliser que les ECTS des ECUE ayant une note finale supérieure ou égale à 10/20, cela pour un éventuel transfert vers une autre université proposant des enseignements équivalents.

La mention « défaillant » dans un ECUE au moins ne permet pas le calcul de la moyenne de l'UE.

Le diplôme ne peut être obtenu que si les trois entités de formation en présence (administrative, universitaire et professionnelle) valident chacune leur partie lors du jury. Cela implique :

- d'être en règle au niveau des droits de scolarité,
- d'avoir des notes suffisantes pour obtenir une moyenne supérieure ou égale à 10/20 dans chaque UE,
- d'avoir des appréciations au minimum « B » et un avis « favorable » dans le bilan de stage avec validation d'un nombre d'heure suffisant (minimum 400 heures pour les deux années) et bien répartis équitablement sur les 4 semestres (minimum 100 heures par semestre).

Par ailleurs, pour la délivrance du diplôme, l'attestation de formation aux premiers secours (AFPS) est obligatoire. Les étudiants doivent également s'être acquittés de l'appel à la préparation à la défense.

## **VII) Conservation de notes pour les étudiants redoublants**

Les étudiants ayant un semestre de retard sont déclarés Ajournés Autorisés à Poursuivre en 2e année (AJAP) et devront rattraper les enseignements manquants en 2e année, voire à l'occasion d'une 3e année.

**Les étudiants n'ayant validé aucun semestre de l'année en cours doivent redoubler. (s'ils sont acceptés).**

Un étudiant doublant une année conserve automatiquement les enseignements validés (supérieurs à 10) ainsi que les enseignements inférieurs à 10 dans les unités validées.

**Pour les unités non validées il a l'obligation de repasser les enseignements inférieurs à 10/20.**

**Lorsqu'un étudiant décide de repasser un enseignement, l'assiduité y est obligatoire (sauf régime dérogatoire).**

**Les étudiants redoublants sont tenus de s'informer des changements éventuels de maquette.**

Un document de "contrat pédagogique" permettant la mise en correspondance des UE (et ECU) des anciennes et nouvelles maquettes sera établi. Ce contrat sera rédigé en deux exemplaires, le premier destiné à l'étudiant, l'autre à la composante (scolarité et responsable pédagogique). Les deux exemplaires seront signés par le président du jury et par l'étudiant au moment de son inscription pédagogique.

## **VIII) Cas des étudiants AJAP (Ajournés Autorisés A Poursuivre)**

Les AJAP sont inscrits dans l'année supérieure, mais ont un semestre de retard.

**Dans les enseignements manquants de l'année inférieure**, ils sont soumis au régime dérogatoire. Cependant, ils peuvent être soumis au régime général, s'ils le souhaitent et le formalisent par écrit auprès de la scolarité, dans les 15 premiers jours de chaque semestre.

Attention, **il revient à l'étudiant de s'informer des dates des épreuves qu'il doit repasser.**

Si 2 épreuves d'évaluation se chevauchent, l'étudiant doit trouver un arrangement avec les enseignants concernés. Si l'étudiant n'anticipe pas le problème suffisamment tôt, il devra choisir de passer l'une des 2 épreuves à la 2e session.

## **IX) Demande d'allègement de formation**

Un allègement de formation consiste à attribuer la note définitive de 10/20 dans certains enseignements ou unités en fonction des diplômes acquis par l'étudiant en dehors de son parcours actuel.

La commission pédagogique peut délivrer les allègements de formation après examen des demandes formulées par l'étudiant par écrit auprès des responsables de formation, sans possibilité de remise en cause en cours d'année.

Pour le semestre ou pour l'année entière, les demandes doivent être déposées à la scolarité de la filière **au plus tard 1 mois à compter de la rentrée universitaire**, à l'attention du directeur des études. Les demandes formulées pour le premier semestre peuvent être renouvelées pour le semestre suivant. La demande se fait alors dans les mêmes conditions.

L'étudiant devra remettre tous les documents permettant à la commission de statuer, à savoir les photocopies de diplômes et/ou d'attestations de résultats, le livret des études présentant le contenu des enseignements concernés, etc. Quoi qu'il en soit, l'allègement de formation ne sera pas accordé si l'étudiant n'a pas obtenu au moins 10/20 dans un enseignement similaire, pour un diplôme de niveau équivalent ou supérieur.

**Le présent règlement prend effet pour l'année 2021-2022**

---

**Scolarité : Leslie Boa.**

**01.45.17.44.05**

**DEUST Métiers de la forme**

**Site Duvauchelle 27 Av Magellan. Créteil 94010 Cédex**

**Adresse postale : UPEC Département STAPS. 61, avenue du Général de Gaulle. 94009 CRETEIL cedex**

## D- ENSEIGNEMENTS ET MODALITÉS DE CERTIFICATION

### I- Premier semestre

| DOMAINE :STAPS   |        | <b>DEUST Métiers de la forme</b> |           |   |    |    |       | MENTION :             |        |                 |        |                           |        |              |        |      |
|--|--------|----------------------------------|-----------|---|----|----|-------|-----------------------|--------|-----------------|--------|---------------------------|--------|--------------|--------|------|
|  |        | -                                |           |   |    |    |       | SPECIALITE :          |        |                 |        |                           |        |              |        |      |
| Caractéristiques des Ecues                                   |        | COEF et/ou ECTS                  |           | Volume horaire semestriel enseignements |    |    |       | EXAMEN REGIME GENERAL |        |                 |        | EXAMEN REGIME DEROGATOIRE |        | 2ème Session |        |      |
| PREMIER SEMESTRE   | Oblig. | UE ECUE % (*)                    | ECTS      | CM                                      | TD | TP | TOTAL | Contrôle continu      |        | Examen terminal |        | Ecrit %                   | Oral % | Ecrit %      | Oral % |      |
|  |        |                                  |           |   |    |    |       | Ecrit %               | Oral % | Ecrit %         | Oral % |                           |        |              |        |      |
| <b>U.E.1</b>   |        |                                  | <b>3</b>  |   |    |    |       |                       |        |                 |        |                           |        |              |        |      |
| ECUE 1 Marketing   | X      |                                  | 1         |   | 18 |    | 18    | 100%                  |        |                 |        |                           | 100%   |              | 100%   |      |
| ECUE 2 Cadre légal   | X      |                                  | 2         |   | 18 |    | 18    | 100%                  |        |                 |        |                           | 100%   |              | 100%   |      |
| <b>U.E.2</b>   |        |                                  | <b>5</b>  |   |    |    |       |                       |        |                 |        |                           |        |              |        |      |
| ECUE 1 Présentation et usage des équipements                 | X      |                                  | 2         |   | 24 |    | 24    | 100%                  |        |                 |        |                           | 100%   |              | 100%   |      |
| ECUE 2 Théorie de l'intervention                             | X      |                                  | 3         |   | 20 |    | 20    | 100%                  |        |                 |        |                           |        |              | 100%   |      |
| <b>U.E.3</b>   |        |                                  | <b>6</b>  |   |    |    |       |                       |        |                 |        |                           |        |              |        |      |
| ECUE 1 Anatomie  | X      |                                  | 3         |   | 24 |    | 24    | 100%                  |        |                 |        |                           | 100%   |              | 100%   |      |
| ECUE 2 Physiologie   | X      |                                  | 3         |   | 28 |    | 28    | 100%                  |        |                 |        |                           | 100%   |              | 100%   |      |
| <b>U.E.4</b>   |        |                                  | <b>6</b>  |   |    |    |       |                       |        |                 |        |                           |        |              |        |      |
| ECUE 1 Méthodes et techniques cours co                       | X      |                                  | 4         |   | 80 |    | 80    |                       | 50%    | 50%             |        |                           |        |              |        | 100% |
| ECUE 2 Pratiques personnelles cours co                       | X      |                                  | 2         |   | 20 |    | 20    |                       | 50%    |                 | 50%    |                           |        |              |        | 100% |
| <b>U.E.5</b>   |        |                                  | <b>6</b>  |   |    |    |       |                       |        |                 |        |                           |        |              |        |      |
| ECUE 1 Méthodes et techniques cours cardio training et muscu | X      |                                  | 4         |   | 48 |    | 48    | 50%                   |        | 50%             |        |                           |        |              | 100%   |      |
| ECUE 2 Pratiques personnelles cours cardio training et muscu | X      |                                  | 2         |   | 18 |    | 18    |                       | 50%    |                 | 50%    |                           |        |              |        | 100% |
| <b>U.E.6</b>   |        |                                  | <b>4</b>  |   |    |    |       |                       |        |                 |        |                           |        |              |        |      |
| ECUE 1 Développement du comportement pro                     | X      |                                  | 2         |   | 24 |    | 24    | 100%                  |        |                 |        |                           |        |              | 100%   |      |
| ECUE 2 informatique  | X      |                                  | 2         |   | 24 |    | 24    |                       | 100%   |                 |        |                           |        | 100%         |        | 100% |
| <b>TOTAL ECTS</b>  |        |                                  | <b>30</b> |   |    |    |       |                       |        |                 |        |                           |        |              |        |      |

## II- Deuxième semestre

| DOMAINE : STAPS  |        | DEUST Métiers de la forme |           |   |    |    |       | MENTION :             |        |                 |        |                           |        |              |        |      |
|--|--------|---------------------------|-----------|---|----|----|-------|-----------------------|--------|-----------------|--------|---------------------------|--------|--------------|--------|------|
|  |        |                           |           |   |    |    |       | SPECIALITE :          |        |                 |        |                           |        |              |        |      |
| Caractéristiques des Ecues                                   |        | COEF et/ou ECTS           |           | Volume horaire semestriel enseignements |    |    |       | EXAMEN REGIME GENERAL |        |                 |        | EXAMEN REGIME DEROGATOIRE |        | 2ème Session |        |      |
| DEUXIEME SEMESTRE  | Oblig. | UE ECUE % (*)             | ECTS      | CM                                      | TD | TP | TOTAL | Contrôle continu      |        | Examen terminal |        | Ecrit %                   | Oral % | Ecrit %      | Oral % |      |
|  |        |                           |           |   |    |    |       | Ecrit %               | Oral % | Ecrit %         | Oral % |                           |        |              |        |      |
| <b>U.E.7</b>   |        |                           | <b>3</b>  |   |    |    |       |                       |        |                 |        |                           |        |              |        |      |
| ECUE 1 Marketing   | X      |                           | 1         |   | 16 |    | 16    | 100%                  |        |                 |        |                           |        | 100%         |        | 100% |
| ECUE 2 Cadre légal   | X      |                           | 2         |   | 18 |    | 18    | 100%                  |        |                 |        |                           |        | 100%         |        | 100% |
| <b>U.E.8</b>   |        |                           | <b>5</b>  |   |    |    |       |                       |        |                 |        |                           |        |              |        |      |
| ECUE 1 Evaluation et prise en charge du pratiquant           | X      |                           | 3         |   | 28 |    | 28    | 100%                  |        |                 |        |                           |        |              |        | 100% |
| ECUE 2 théorie de l'intervention                             | X      |                           | 2         |   | 22 |    | 22    | 100%                  |        |                 |        |                           |        |              |        | 100% |
| <b>U.E.9</b>   |        |                           | <b>6</b>  |   |    |    |       |                       |        |                 |        |                           |        |              |        |      |
| ECUE 1 Anatomie  | X      |                           | 3         |   | 24 |    | 24    | 100%                  |        |                 |        |                           |        | 100%         |        | 100% |
| ECUE 2 Physiologie   | X      |                           | 3         |   | 24 |    | 24    | 100%                  |        |                 |        |                           |        | 100%         |        | 100% |
| <b>U.E.10</b>  |        |                           | <b>6</b>  |   |    |    |       |                       |        |                 |        |                           |        |              |        |      |
| ECUE 1 Méthodes et techniques cours co                       | X      |                           | 4         |   | 60 |    | 60    |                       | 50%    | 50%             |        |                           |        |              |        | 100% |
| ECUE 2 Pratiques personnelles cours co                       | X      |                           | 2         |   | 19 |    | 19    |                       | 50%    |                 | 50%    |                           |        |              |        | 100% |
| <b>U.E.11</b>  |        |                           | <b>6</b>  |   |    |    |       |                       |        |                 |        |                           |        |              |        |      |
| ECUE 1 Méthodes et techniques cours cardio training et muscu | X      |                           | 4         |   | 27 |    | 27    | 50%                   |        | 50%             |        |                           |        |              |        | 100% |
| ECUE 2 Pratiques personnelles cours cardio training et muscu | X      |                           | 2         |   | 16 |    | 16    |                       | 50%    |                 | 50%    |                           |        |              |        | 100% |
| <b>U.E.12</b>  |        |                           | <b>4</b>  |   |    |    |       |                       |        |                 |        |                           |        |              |        |      |
| ECUE 1 anglais   | X      |                           | 2         |   | 22 |    | 22    | 50%                   | 50%    |                 |        |                           |        | 100%         |        | 100% |
| ECUE 2 analyser et s'insérer en milieu pro                   | X      |                           | 2         |   | 12 |    | 12    | 100%                  |        |                 |        |                           |        | 100%         |        | 100% |
| <b>TOTAL ECTS</b>  |        |                           | <b>30</b> |   |    |    |       |                       |        |                 |        |                           |        |              |        |      |

### III- Troisième semestre

| DOMAINE : STAPS  |        | DEUST Métiers de la forme |          |   |    |    |       | MENTION :             |        |                 |        |                           |        |              |        |      |
|--|--------|---------------------------|----------|---|----|----|-------|-----------------------|--------|-----------------|--------|---------------------------|--------|--------------|--------|------|
| Caractéristiques des Ecues                                   |        | COEF et/ou ECTS           |          | Volume horaire semestriel enseignements |    |    |       | EXAMEN REGIME GENERAL |        |                 |        | EXAMEN REGIME DEROGATOIRE |        | 2ème Session |        |      |
| TROISIEME SEMESTRE   | Oblig. | UE ECUE % (*)             | ECTS     | CM                                      | TD | TP | TOTAL | Contrôle continu      |        | Examen terminal |        | Ecrit %                   | Oral % | Ecrit %      | Oral % |      |
|  |        |                           |          |   |    |    |       | Ecrit %               | Oral % | Ecrit %         | Oral % |                           |        |              |        |      |
| <b>U.E.13</b>  |        |                           | <b>3</b> |   |    |    |       |                       |        |                 |        |                           |        |              |        |      |
| ECUE 1 Gestion comptable et financière                       | X      |                           | 2        |   | 32 |    | 32    | 100%                  |        |                 |        | 100%                      |        | 100%         |        |      |
| ECUE 2 cadre légal   | X      |                           | 1        |   | 16 |    | 16    | 100%                  |        |                 |        | 100%                      |        | 100%         |        |      |
| <b>U.E.14</b>  |        |                           | <b>4</b> |   |    |    |       |                       |        |                 |        |                           |        |              |        |      |
| ECUE 1 évaluation du pratiquant                              | X      |                           | 2        |   | 16 |    | 16    | 100%                  |        |                 |        |                           |        | 100%         |        |      |
| ECUE 2 apprentissages moteur                                 | X      |                           | 1        |   | 20 |    | 20    | 100%                  |        |                 |        | 100%                      |        | 100%         |        |      |
| ECUE 3 Sociologie des pratiques corporelles                  | X      |                           | 1        |   | 15 |    | 15    | 100%                  |        |                 |        | 100%                      |        | 100%         |        |      |
| <b>U.E.15</b>  |        |                           | <b>4</b> |   |    |    |       |                       |        |                 |        |                           |        |              |        |      |
| ECUE 1 anatomie  | X      |                           | 2        |   | 24 |    | 24    | 100%                  |        |                 |        | 100%                      |        | 100%         |        |      |
| ECUE 2 physiologie   | X      |                           | 2        |   | 24 |    | 24    | 100%                  |        |                 |        | 100%                      |        | 100%         |        |      |
| <b>U.E.16</b>  |        |                           | <b>7</b> |   |    |    |       |                       |        |                 |        |                           |        |              |        |      |
| ECUE 1 Méthodes et techniques cours co                       | X      |                           | 4        |   | 48 |    | 48    |                       | 50%    | 50%             |        |                           |        | 100%         |        |      |
| ECUE 2 Pratique personnelle cours co                         | X      |                           | 3        |   | 16 |    | 16    |                       | 50%    |                 | 50%    |                           |        |              |        | 100% |
| <b>U.E.17</b>  |        |                           | <b>8</b> |   |    |    |       |                       |        |                 |        |                           |        |              |        |      |
| ECUE 1 Méthodes et techniques cours cardio training et muscu | X      |                           | 5        |   | 42 |    | 42    | 50%                   |        | 50%             |        |                           |        | 100%         |        |      |
| ECUE 2 Pratiques personnelles cours cardio training et muscu | X      |                           | 3        |   | 14 |    | 14    |                       | 50%    |                 | 50%    |                           |        |              |        | 100% |
| <b>U.E.18</b>  |        |                           | <b>4</b> |   |    |    |       |                       |        |                 |        |                           |        |              |        |      |
| ECUE1 développement du comportement pro                      | X      |                           | 2        |   | 12 |    | 12    | 100%                  |        |                 |        |                           |        | 100%         |        |      |
| ECUE 2 anglais   | X      |                           | 2        |   | 16 |    | 16    | 50%                   | 50%    |                 |        |                           | 100%   |              |        | 100% |

|                   |           |
|-------------------|-----------|
| <b>TOTAL ECTS</b> | <b>30</b> |
|-------------------|-----------|

#### IV- Quatrième semestre

| DOMAINE : STAP S   |        | DEUST Métiers de la forme |          |   |    |    |       | MENTION :             |        |                 |        |                           |        |              |        |
|--|--------|---------------------------|----------|---|----|----|-------|-----------------------|--------|-----------------|--------|---------------------------|--------|--------------|--------|
| Caractéristiques des Ecues   |        | COEF et/ou ECTS           |          | Volume horaire semestriel enseignements |    |    |       | EXAMEN REGIME GENERAL |        |                 |        | EXAMEN REGIME DEROGATOIRE |        | 2ème Session |        |
| QUATRIEME SEMESTRE   | Oblig. | UE ECUE % (*)             | ECTS     | CM                                      | TD | TP | TOTAL | Contrôle continu      |        | Examen terminal |        | Ecrit %                   | Oral % | Ecrit %      | Oral % |
|  |        |                           |          |   |    |    |       | Ecrit %               | Oral % | Ecrit %         | Oral % |                           |        |              |        |
| <b>U.E.19</b>  |        |                           | <b>4</b> |   |    |    |       |                       |        |                 |        |                           |        |              |        |
| ECUE 1 Marketing   | X      |                           | 2        |   | 10 |    | 10    | 100%                  |        |                 |        | 100%                      |        | 100%         |        |
| ECUE 2 Cadre légal   | X      |                           | 2        |   | 16 |    | 16    | 100%                  |        |                 |        | 100%                      |        | 100%         |        |
| <b>U.E.20</b>  |        |                           | <b>3</b> |   |    |    |       |                       |        |                 |        |                           |        |              |        |
| ECUE 1 Présentation et usage des équipements                         | X      |                           | 2        |   | 10 |    | 10    | 100%                  |        |                 |        | 100%                      |        | 100%         |        |
| ECUE 2 sociologie  | X      |                           | 1        |   | 15 |    | 15    | 100%                  |        |                 |        | 100%                      |        | 100%         |        |
| <b>U.E.21</b>  |        |                           | <b>3</b> |   |    |    |       |                       |        |                 |        |                           |        |              |        |
| ECUE 1 Culture de l'entreprise et management des ressources humaines | X      |                           | 2        |   | 34 |    | 34    | 100%                  |        |                 |        | 100%                      |        | 100%         |        |
| ECUE 2 Développement du comportement professionnel                   | X      |                           | 1        |   | 16 |    | 16    | 100%                  |        |                 |        |                           |        | 100%         |        |
| <b>U.E.22</b>  |        |                           | <b>9</b> |   |    |    |       |                       |        |                 |        |                           |        |              |        |
| ECUE 1 Méthodes et techniques cours co                               | X      |                           | 6        |   | 32 |    | 32    |                       | 50%    |                 | 50%    |                           |        |              | 100%   |
| ECUE 2 Pratique personnelle cours co                                 | X      |                           | 3        |   | 17 |    | 17    |                       | 50%    |                 | 50%    |                           |        |              | 100%   |
| <b>U.E.23</b>  |        |                           | <b>7</b> |   |    |    |       |                       |        |                 |        |                           |        |              |        |
| ECUE 1 Méthodes et techniques cardio training et musculation         | X      |                           | 4        |   | 44 |    | 44    | 50%                   |        | 50%             |        |                           |        | 100%         |        |
| ECUE 2 Pratique personnelle cardio training et musculation           | X      |                           | 3        |   | 17 |    | 17    |                       | 50%    |                 | 50%    |                           |        |              | 100%   |
| <b>U.E.24</b>  |        |                           | <b>4</b> |   |    |    |       |                       |        |                 |        |                           |        |              |        |
| ECUE 1 informatique  | X      |                           | 2        |   | 12 |    | 12    |                       | 100%   |                 |        |                           | 100%   |              | 100%   |
| ECUE 2 analyser et s'insérer en milieu pro                           | X      |                           | 2        |   | 12 |    | 12    | 100%                  |        |                 |        |                           | 100%   |              | 100%   |

|                   |           |
|-------------------|-----------|
| <b>TOTAL ECTS</b> | <b>30</b> |
|-------------------|-----------|

## D- PRESENTATION DES ENSEIGNEMENTS

**Marketing ECUE : 1.1 – 7.1 – 19.1**

### Objectifs

La capacité :

- d'identifier les données générales du secteur de la mise en forme et ses perspectives d'évolution
- d'identifier les politiques générales des entreprises du secteur de la mise en forme
- de décrire, de s'inscrire dans l'organisation humaine de l'entreprise
- de structurer l'offre de produits et de services dans l'entreprise
- de justifier le marketing mix mis en œuvre par l'entreprise (prix, produits, commercialisation, communication)
- Construire un dossier de sponsoring
- Les événements grands publics & professionnels comme outils marketing
- Organiser un événement in-door ou out-door grand public / pour les clients

### Contenus

Description du contexte :

Le marché de la remise en forme, données générales.

#### **II – L'entreprise du secteur de la mise en forme**

- Le Marketing comme outil d'analyse des entreprises du secteur de la mise en forme
- Les différentes stratégies marketing des clubs de mise en forme
- La classification des produits de la mise en forme
- Les services et ventes annexes

#### **III – L'organisation humaine des clubs**

- Méthodologie de la mise en forme
- Fonctions et rôles dans les clubs
- Les tâches repérées en fonction des structures

#### **IV – La politique commerciale de l'entreprise du secteur de la mise en forme**

*(La mise en œuvre du marketing mix)*

- Les comportements d'achat des consommateurs
- Le processus de décision en matière de consommation
- Besoins et motivations
- Traitement de l'information et prise de décision
- Commercialisation et techniques de vente
- Mise en œuvre d'une technique de vente
- Détermination de la force de vente
- Organiser et gérer une force de vente
- Communication et publicité
- Nature et prix des prestations

#### **V – Les organisations professionnelles**

#### **VI – Tendances et perspectives**

#### **VII – Construire un dossier de sponsoring**

#### **VII – Les événements grands publics & pro comme outils de marketing**

#### **VIII – Organiser un événement in-door ou out-door grand public / pour les clients**

## **Cadre légal ECUE : 1.2 – 7.2 – 13.2 – 19.2**

### **Objectifs**

Acquérir les bases législatives indispensables à la gestion d'un établissement de remise en forme.  
Sensibiliser les étudiants aux dispositions légales et réglementaires en vigueur en France, en vue d'une participation à l'exploitation d'un centre de remise en forme.

### **Contenus**

#### **I) Notions de base du droit du travail**

- 1) Distinction entre un travailleur indépendant, un salarié, un bénévole
- 2) Existence du contrat de travail et le bulletin de salaire (mentions obligatoires)
- 3) La convention collective
- 4) Les clauses contractuelles
- 5) Cas particulier du CDD
- 6) Les accidents de travail
- 7) Les congés formation
- 8) Les sanctions disciplinaires
- 9) La démission
- 10) Les divers licenciements
- 11) Les délégués du personnel

#### **II) Notions de base du secteur associatif et organisation du Sport en France**

Etude du fonctionnement d'une association type loi 1901

- 1) Fiscalité particulière de l'association
- 2) Les partenaires de l'association
- 3) Les contrats de sponsoring
- 4) Principe de partenariat entre une société commerciale et une association type loi 1901

#### **III) Notions de base du droit des affaires**

- 1) Etude comparative des différentes sociétés commerciales
- 2) Procédure de création d'une société commerciale
- 3) Organisation judiciaire du commerce
- 4) Droits et obligations du gérant
- 5) La concurrence
- 6) Notion du droit des contrats
- 7) Le fond de commerce
- 8) Les garanties personnelles
- 9) La propriété intellectuelle
- 10) La protection du consommateur
- 11) L'entreprise en difficulté
- 12) La franchise
- 13) La licence

#### **IV) Notions de base de la responsabilité civile et pénale**

- 1) La réglementation spécifique des salles de remise en forme
- 2) Mise en jeu des diverses responsabilités civiles
- 3) Cas particulier de la responsabilité contractuelle
- 4) Mise en jeu de la responsabilité pénale
- 5) Les exonérations de responsabilité dans la pratique sportive
- 6) Les jurisprudences liées à la pratique des activités de la forme
- 7) Les assurances professionnelles
- 8) Le dopage et responsabilité du gérant, du technicien, du client

#### **V) Structuration du secteur Professionnel (France et Europe)**

## **Évaluation et prise en charge du pratiquant : ECUE : 8.1 - 14.1**

### **Objectifs**

Présenter les différents tests permettant d'évaluer les capacités d'un individu en rapport avec l'activité pratiquée. Pour une qualité donnée, apprécier la validité et les limites des différents tests existant par rapport à la méthode de référence.

### **Contenus**

#### **Compétences professionnelles visées**

Mise en place d'un protocole d'évaluation spécifique et adapté

- 1) aux objectifs du pratiquant
- 2) aux moyens de la structure professionnelle.

Pour chaque qualité évaluée, la méthode de mesure de référence sera présentée de façon à mettre en évidence les limites des tests indirects.

Dans la mesure des moyens disponibles des séances de travaux pratique seront mise en place.

#### **Evaluation du pratiquant : introduction générale**

- Différents profils de pratiquant
- Définition et objectifs de l'évaluation de l'aptitude
- Intérêt des tests d'évaluation de l'aptitude
- Qualités des tests d'aptitudes
- Méthodologie de l'évaluation (fréquence, choix des outils)

#### **Accueil du pratiquant**

- Accueil des pratiquants : Savoir accueillir une personne ou un groupe de personne
- Questionnaire d'entretien initial (niveau de forme initial, motivation et objectifs, disponibilité)
- interprétation du questionnaire

#### **Posture/ biométrie**

- Morphologie, dimensions et composition corporelle
- Les méthodes d'évaluation de la composition corporelle (pesée hydrostatique, bioimpédancemétrie, plis cutanés)

#### **Présentation et évaluation des différentes qualités physiques**

##### **1. Evaluation de l'aptitude aérobie et des qualités d'endurance**

- Principe de la mesure de la dépense énergétique (calorimétrie, méthode indirecte en circuit ouvert)
- Evaluation de la puissance du métabolisme aérobie (mesure directe et indirecte en laboratoire, les différents tests de terrain)
- Evaluation des qualités d'endurance (définition, présentation du concept de seuil et des limites)

##### **2. Evaluation des qualités de force et d'explosivité**

##### **3. Les tests de souplesse**

- Différents types d'étirement
- Méthodes d'évaluation

##### **4. Evaluation des qualités de force, vitesse et puissance**

#### **Introduction aux tests fonctionnels**

- Définition de la fonctionnalité
- Mettre en place et interpréter des tests fonctionnels

## **Présentation et usage des équipements ECUE : 2.1, 20.1**

### **Objectifs**

Savoir utiliser les appareils, les régler, donner les consignes de sécurité  
Connaître les muscles recrutés lors d'un mouvement  
Connaître les contraintes anatomiques et physiologiques qui sont prises en compte par la machine et celles qui doivent être prises en compte par le contrôle volontaire du mouvement  
Effectuer une recherche sur les appareils existants et tenter de proposer des améliorations techniques ou un nouvel appareil  
Participer aux décisions prises dans l'entreprise pour l'équipement de la salle de musculation ou de l'espace cardio.

### **Contenus**

**I/ Les notions de base de biomécanique** (revu lors de la pratique avec équipements)

**II/ Prise en compte des contraintes liées à l'utilisation de l'équipement**

**III/ Analyse par poste de muscu ou cardio**

Les cours s'appuient sur le contenu abordé en anatomie, en biomécanique et en physiologie du muscle et visent à mettre en application les données théoriques acquises. L'objectif est de mieux comprendre le mouvement et les appareils afin d'exercer l'esprit critique de l'entraîneur et de développer sa capacité d'innovation.

- Les contraintes anatomo-physiologiques
- Les réglages des appareils de musculation
- Les adaptations techniques
- La critique et l'innovation

**IV/ Enseignez l'utilisation d'un ou de plusieurs équipements à un pratiquant (guidée, libre, ergomètre...)**

**V/ Bilan et analyse des aspects technologiques et techniques qui permettent d'optimiser l'entreprise dans sa dimension structurelle et sa dimension de gestion**

**VI/ Initiation à l'utilisation de supports libres (Kettlebell, ViPR, SwissBall, Bosu, etc.) et à d'autres concepts d'entraînement (Functional Training, CrossFit...)**

**VII/ Rapport d'étonnement salon du fitness ou autre événement lié au fitness**

**VIII/ Proposez ou analysez l'organisation technique d'une structure**

## **Anatomie ECUE : 3.1 - 9.1 - 15.1**

### **Objectifs**

Donner les bases nécessaires pour permettre l'analyse simple du mouvement et des contraintes engendrées par le mouvement.

Enseigner et encadrer les activités physiques en appliquant les principes de prévention adaptés.

### **Contenus**

- Notion d'Ostéologie et d'Arthrologie ;
- Myologie : description et action des principaux groupes musculaires ;
- Etude des mouvements des membres et du rachis ;
- Exercices pratiques de modelage, de construction, de repérage, de contraction musculaire contre résistance et d'étirement ;
- Applications pratiques par l'analyse du mouvement lors d'exercices pratiqués dans la remise en forme (identification des actions musculaires, adaptation en situation de fatigue, aspect préventif).

## **Physiologie ECUE : 3.2, 9.2, 15.2**

### **Objectifs**

Acquérir les connaissances de base permettant la compréhension des mécanismes physiologiques et de leur adaptation lors de l'exercice.

Construire une réflexion à partir de données expérimentales.

Analyse de la demande physiologique d'une activité, compréhension des procédures d'évaluation et d'entraînement dans le but d'une adaptation optimale de ces procédures.

### **Contenus**

- Notions de chimie et de biochimie (concepts généraux sur la matière et l'énergie, les grandes familles de molécules, les réactions chimiques, notion de pH) ;
- La cellule (structure et fonctions) ;
- Les tissus (structure et principaux types) ;
- Le muscle (structure et fonctions) ;
- Le métabolisme musculaire ;
- La circulation ;
- La respiration ;
- La régulation hormonale (principes et applications à l'exercice) ;
- Aspects nutritionnels ;
- Contrôle de la contraction musculaire par le système nerveux (fonctionnement et intégration synaptique)
- Les adaptations aiguës ;
- Les adaptations chroniques ;
- Récupération et fatigue ;
- Cas particuliers (sexe, âge, drogues, grossesse, handicap).

## **Théorie de l'intervention ECUE : 2.2 - 8.2**

Problématique de la remise en forme aujourd'hui : de la sédentarité à la santé aujourd'hui. Question du sport de loisir/sport performance.

### **Première partie : caractérisation du secteur de la remise en forme : 8h**

1. Définitions et tendances du secteur : marchand, non marchand
2. Les clubs de remise en forme et leurs offres.
3. Les différents façons de décliner la remise en forme, les tendances du marché.

### **Deuxième partie : L'intervention et la dimension « conceptuelle » de l'acte (Semestre 1)**

1. Intervention : définition, caractérisation et incidences
2. Les différents temps de l'intervention et les conséquences pour l'intervenant
3. L'intervention et rapports que les adultes entretiennent à la pratique physique : enjeux et limites
4. Connaissances des différents publics : un incontournable pour mieux cibler son intervention

### **Troisième partie : L'intervention et la dimension « relationnelle » au pratiquant (Semestre 2)**

5. Prise en compte du public et des motifs d'agir
6. Les différentes théories de la motivation : mieux comprendre le maintien ou la résignation dans l'engagement
7. Estime de soi et sentiment de compétence : levier et/ou obstacle à la pratique
8. La relation effort/plaisir : s'accomplir dans le dépassement de soi

## **Méthodes et techniques cours collectifs ECUE : 4.1 - 10.1 - 16.1 - 22.1**

### **Objectifs**

- Connaître et maîtriser les techniques et disciplines de base de la remise en forme afin de gérer au mieux les pédagogies liées à ces disciplines de façon efficace, sécuritaire (...et plaisante)
- Pouvoir organiser le suivi et l'évolution des projets du pratiquant.
- Faire évoluer ses interventions vers la synergie et la complémentarité des disciplines.
- Prendre en charge la totalité des populations de la remise en forme en intégrant éventuellement les pathologies connues et traitées.

### **Contenus**

- Les enseignements ne pourront être vraiment professionnalisant que par un **équilibre permanent entre théorie et pratique**.
- La relation clientèle sera le passage obligé permettant cette exigence initiale.
- Les exigences relatives au stage en entreprise viendront compléter notre démarche.

### **Cours collectifs cardio vasculaires**

Programmes regroupant l'ensemble des cours d'activation cardio-respiratoire liés à un support musical et exécutés en continu avec variations d'intensité ou d'allure.

L'objectif de l'intervenant est de trouver le compromis idéal entre l'impact énergétique sollicité et le niveau de coordination (chorégraphie) auquel le public aspire.

La particularité et la difficulté de ces cours sont la gestion par l'enseignant de 4 contraintes :

- le support musical (tempo, BPM, relief)
- la technique : le mouvement (ou chorégraphie)
- l'activation cardio-vasculaire
- la communication verbale et non verbale anticipée (cueing), et méthodes d'apprentissage.

La formation des techniciens de la forme en DEUST passera par une appropriation du LOW IMPACT AEROBIC (LIA) et du STEP, pratiques de base cardiovasculaires du secteur de la remise en forme.

#### **En Semestre 1 :**

Apprendre à construire et à mener une séquence de cours destinée à un **public débutant**. Permettre à l'étudiant de mettre en place la base des techniques d'enseignement :

- En s'appropriant et en utilisant les pas de base et leurs évolutions simples
- En apprenant à utiliser de petites combinaisons simples
- En maîtrisant des transitions
- En synchronisation avec un tempo musical régulier
- En donnant des consignes verbales et visuelles anticipées
- En effectuant une démonstration posturale précise.
- Production écrite

En fin de Semestre 1, l'étudiant est capable de :

- Construire et mener une séquence de cours de 32 temps face au public débutant/initié.
- Différencier d'un point de vue théorique le contenu selon les niveaux.

Ce travail se fait en parfaite synchronisation avec un support musical et en respectant une intensité modérée pour rester dans l'objectif cardio-vasculaire.

*Cette préparation s'effectuera avec l'aide du tuteur et sera planifiée.*

#### **En Semestre 2 :**

- Enrichissement du vocabulaire corporel (et ses variations motrices : *direction, répétition, amplitude*) ajusté au tempo musical dans le respect de l'effort cardiovasculaire.
- Synchronisations des transitions motrices en utilisant le relief musical.
- Utilisation de consignes verbales et visuelles anticipées et phrasées (cueing).
- Conception de chorégraphies simples pour un cours de niveau **débutant/initié**
- Apprentissage des méthodes de construction des chorégraphies : addition, insertion, pyramide...
- Travail sur les échauffements et les retours au calme
- Production écrite

En fin de Semestre 2, l'étudiant est capable de construire et de diriger en toute sécurité un cours de 3 blocs pour un public **débutant / initié** en adéquation avec le support musical utilisé.

*La préparation de cette séance se fait avec le tuteur.*

**En Semestre 3** :

- Approfondissement de S2...
- maîtrise des méthodes de construction des enchaînements : addition, insertion, pyramide...
- travail sur les cours intermédiaires. Enrichissement du répertoire des pas de base : étude de leurs évolutions et des variations chorégraphiques (directions, rythmes, approches et plans...).
- travail sur les variations dans l'espace, rythmes et les sauts
- réorientation par rapport au public
- production écrite

En fin de Semestre 3, l'étudiant est capable de construire et d'enseigner un cours de niveau intermédiaire en musique (BPM adapté à l'activité), de maîtriser les méthodes de construction d'enchaînement, et, parallèlement, de donner les consignes d'exécution permettant la coordination motrice et le maintien de l'activation cardio-vasculaire du groupe encadré.

*La préparation de ce cours peut se faire seul.*

**En Semestre 4** :

- Travail sur la coordination
- Travail sur différents styles de musique
- Intervals trainings et autres types de cours co si le temps nous le permet

Mise en relation avec des publics différents et leurs caractéristiques.

Compétences transversales tout au long des semestres : préparation écrite, posture, animation, évolution du cueing visuel et phrasé pour s'adapter continuellement au public.

En fin de Semestre 4 : l'étudiant est capable de :

- Démontrer précisément
- Observer continuellement son public et d'apporter des corrections et adaptations pertinentes
- Utiliser un cueing visuel et phrasé pour guider tous les pratiquants
- Assurer la sécurité de tous.
- D'animer sa séance en fonction de son groupe et de son support musical.

### **Cours collectifs renforcement musculaire et techniques d'assouplissement/ étirements**

Cours collectifs de renforcement musculaire et d'étirement musculaire synchronisés ou pas à un support musical, avec ou sans utilisation de petit matériel, visant l'entretien et le développement harmonieux de l'appareil locomoteur.

**En Semestre 1** :

### **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

- Introduction et présentation générale des disciplines de renforcement musculaire : intitulés, publics, durée, objectifs...
- Notions de prévention, santé, remise en forme.
- Savoir bien prendre en mains le public et bien expliquer la technique de base de placement : autograndissement et engagement du centre/CORE.
- Comprendre l'importance du placement de la colonne vertébrale et des différentes articulations dans les exercices.
- Connaître les exercices de base sollicitant de façon analytique les grands groupes musculaires principaux.
- Connaître les techniques d'enseignement de ces exercices de base : expliquer les placements de départ, les Savoir faire varier des exercices basiques en jouant sur 2 paramètres : augmentation de l'intensité (durée, répétitions, fréquence, résistance) et travail en alternance des contraintes articulaires.
- Savoir enchaîner de façon fluide et sécuritaire les exercices dans la conception d'une séance
- Savoir formaliser à l'écrit la conception de la séance.
- Savoir utiliser judicieusement la démonstration pour pouvoir avoir une action de régulation sur le public : corrections verbales et kinesthésiques collectives ou /et individuelles à distance.
- Savoir construire et guider un échauffement général et spécifique

En Semestre 2 :

### **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

Approfondissement en continuité du semestre 1.

### **TECHNIQUES D'ETIREMENTS ET D'ASSOULISSEMENT**

*La formation des techniciens des métiers de la forme propose une sensibilisation à ces pratiques. L'approfondissement ferait l'objet d'une formation personnelle ou universitaire complémentaire. Un gros travail personnel de la part de l'étudiant/te sera nécessaire pour approfondir cette partie.*

Ces méthodes et techniques peuvent être utilisées en séances spécifiques et complètes ou être intégrées dans des cours plus traditionnels.

En ce qui concerne l'intervention pédagogique appropriée à ces pratiques, seront abordés les points suivants :

- La compréhension des principes d'étirements et d'assouplissement
- Les méthodes d'étirement
- L'identification des facteurs limitant de la souplesse et les moyens de les résoudre
- le placement de la voix, le choix des mots, la formulation, la capacité d'écoute et d'échange (interactivité)
- la scénographie
- les choix musicaux

En fin de Semestre 2, l'étudiant est capable de :

- Construire et de diriger en toute sécurité un échauffement et une séquence de cours de renforcement musculaire basique, avec ou sans musical (tempo régulier) et de bien démontrer les exercices proposés (bon placement, tenue, technique etc ...). *Il est important que cette préparation se fasse avec l'aide de son/sa tuteur/trice.*
- Proposer une fin de séance en cohérence avec le corps de séance. (Étirements, exercices de respiration, de proprioception) permettant un bilan interactif entre l'enseignant et les pratiquants.

En Semestre 3 et 4 :

### **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

- La complexification progressive des exercices de base : changements d'appui, coordination, combinaison...
- Travail par chaînes musculaires (ouverte, fermée, postérieure, antérieure, croisée)
- Sensibilisation à des techniques de cours variés : circuits trainings, interval training, HIIT, entraînements courts, variations des scénographies....
- Séances avec partenaires, coaching individualisé.
- Gestion des cours intermédiaires, et des cours multiniveaux
- Sensibilisation aux cours de biking.
- Initiation à la méthode PILATES
- Gestion des publics spécifiques (séniors, femmes enceintes, obèses...).

### **TECHNIQUES D'ETIREMENTS ET D'ASSOULISSEMENT**

- cours avec ou sans partenaire (personal training)
- cours thématiques

En fin de Semestre 4, l'étudiant/te est capable de concevoir, d'organiser, d'animer et de diriger en toute sécurité un cours collectif de renforcement musculaire, un cours d'étirements/assouplissements à partir d'objectifs spécifiques, de matériel imposé et pour un public varié.

Il/elle est capable d'utiliser tous les canaux de communication (visuel, auditif et kinesthésique) tant dans ses consignes que dans ses corrections (à distance et/ou de proximité, globales et/ou individuelles).

L'étudiant/te est capable de s'adapter à la spécificité de tout public et sait construire et animer un cours pour un public, un cours débutant, un cours confirmé.

## **Méthodes et techniques musculation et cardio training ECUE : 5.1 - 11.1 - 17.1 - 23.1**

### **Objectifs**

- Connaître et maîtriser les techniques et disciplines de la remise en forme afin de gérer au mieux les stratégies de transformation du pratiquant de façon efficace, sécuritaire (...et plaisante)
- Pouvoir organiser le suivi et l'évolution des projets de transformation dans la vie physique du client pratiquant.
- Faire évoluer ses interventions vers la synergie et la complémentarité des disciplines.
- Prendre en charge la totalité des populations de la remise en forme en intégrant éventuellement les pathologies connues et traitées.

### **Contenus**

- Les enseignements ne pourront être vraiment professionnalisant que par un **équilibre permanent entre théorie et pratique**. A ce titre nous utiliserons les alliances et supports que nous initierons chez les professionnels locaux.
- La relation clientèle sera le passage obligé permettant cette exigence initiale.
- Les exigences relatives au stage en entreprise viendront compléter notre démarche.

## **GRANDS THEMES TRANSVERSAUX ABORDES PENDANT LES 4 SEMESTRES**

### **Cardio training**

#### **A. Présentation du Cardio training**

- Emergence du cardio training
- Les facteurs dynamiques
- L'adaptation du secteur à la demande émergente
- Le cardio comme produit de remise en forme

##### **a. Le développement des pratiques Cardio**

1. Les précurseurs
2. La récupération du secteur
3. Le développement du marché du cardio

##### **b. Le développement du Cardio training**

1. Les nouvelles technologies
2. Les nouvelles logistiques
3. Les discours et stratégies de communication autour du Cardio

#### **B. Définitions, contenus et limites**

##### **a. Le cardio training aujourd'hui**

1. Les pratiques Cardio de remise en forme
  - Caractéristiques et contraintes
  - Efficacité et sécurité / calibrage et contrôle
2. Les pratiques effectives et dominantes du secteur
  - Le travail indoor et/ou outdoor
  - Le poids des habitudes et des tabous
  - Les expériences innovantes...

##### **b. Les disciplines du Cardio training**

###### **Pratiques individuelles :**

1. Ergomètres
  - Caractéristiques
  - Intérêts et contraintes
2. Circuit mixte Cardio – renforcement
3. PPG Cardio Out ou Indoor
4. Facteur d'exécution de la pratique
  - Course / Marche
  - Cycling

- Autres
- Pratiques collectives :**
1. Cours d'activation cardio vasculaire
    - Appellation Caractéristiques
    - Intérêts et contraintes
    - Tableau générique
    - Gestion et contrôle de la pertinence des propositions
  2. Circuit collectifs cardio
    - Définition
    - Intérêt et contraintes
  3. Circuit de renforcement cardio
    - Définition
    - Intérêts et contraintes

**c. L'intérêt du Cardio**

1. Dans les formes et procédés de travail
2. Efficacité, pertinence, sécurité et autonomie
3. Hygiène de vie.

**Bilan :** Définition du Cardio training de remise en forme dans sa problématique de Santé – Prévention – Bien être. La référence à la filière Aérobie restera fondamentale, toutefois les procédés de transformation intégreront parfois des objectifs plus exigeants.

**C. La prise en charge en cardio training**

**Objectif :**

- Connaître et maîtriser les paramètres de l'évaluation diagnostique et fonctionnelle.
- Etre capable d'orienter le pratiquant vers une procédure d'évaluation fonctionnelle pertinente et sécuritaire et ce quel que soit son niveau initial. Pour ce faire connaître et contrôler l'utilisation et le bon fonctionnement des outils et matériels.
- Connaître les alternatives relatives aux profils à risque et organiser son action dans ce sens.
- Maîtriser les fondamentaux physiologiques de l'activation cardio vasculaire pour en déduire les plans d'action efficaces dans une problématique d'initiation aux actions de transformation.

**Initiation à la pratique : Programmation d'entraînement**

- Etre capable d'initier la pratique en respectant les critères de sécurité et en réinvestissant les données de l'évaluation
- Initier la pratique en s'appuyant sur une programmation traditionnelle en remise en forme (travail en continu, calibrage en % direct de la PMA ou de la pratiquant)
- Les étudiants devront s'autonomiser à la gestion de projets de transformation sur les bases **traditionnelles** du secteur (recherche de l'intégration en structure de stage).

**a. Relation à Intensité de l'effort**

1. Calibrage en % de la Fc max ou FMT
2. Calibrage en % Intensité (PMA, VMA, niveaux max réels ou estimés)
3. Formule de Karvonen

**b. différents objectifs de prise en charge**

1. reconditionnement
2. condition physique
3. préparation physique des sportifs de loisir

**D. Optimisation des stratégies du Cardio Training**

- Etre capable de développer en l'optimisant, la pratique du Cardio training tout en respectant les critères de sécurité.
- Etre capable de mettre en place des stratégies complexes en Cardio pouvant utiliser des procédés référencés en préparation sportive ou en reconditionnement thérapeutique.
- Savoir intégrer une stratégie cardio dans un projet plus global d'entretien, de développement ou de reconditionnement en synergie avec des domaines et techniques identifiés de la remise en forme.
- Les étudiants devront s'engager dans la gestion de projets de transformation sur des bases efficaces et **novatrices** pour le secteur de la remise en forme dans une perspective d'autonomisation du client.

- a. **Les objectifs fondamentaux du cardio et les procédures afférentes**
    1. Re-conditionnement ou réadaptation CV
    2. Entretien de la condition physique
    3. Amélioration de la condition physique
    4. Optimisation sportive ou pré sportive
    5. Les programmations spéciales
    6. le traitement des populations spéciales
      - Pathologies et « ordonnances » cardio, femme enceinte...
      - Public et de Profils de pratiquants
      - Débutants et grands débutants à risque (rappel)
      - Sportifs ou néo-sportifs
      - Spécialistes
  - b. **Optimisation des valeurs de charge:**
    1. Paramétrage multiple de l'effort d'entraînement
    2. Complémentarité des techniques et procédés
      - Continu / Intermittent
      - Variation d'intensités / Variation d'allures
      - Importance et utilisation de la récupération
- E. Mise en situation d'encadrement et de programmation dirigée servant de support d'enseignement et d'évaluation**
- F. Notions de base en diététique**

## Musculation

### Présentation de la musculation

- A. Différentes pratiques de la musculation**
  - a. Définition des concepts : renforcement musculaire, force athlétique, culturisme ...
  - b. La musculation de remise en forme
- C. Les supports de pratique**
  - a. Les attentes dominantes
  - b. Place de la musculation dans la programmation d'entraînement
  - c. Les supports de pratique
    1. musculation guidée
    2. musculation conventionnelle
    3. musculation naturelle
    4. électro-myo-stimulation
- D. les différentes qualités physiques en musculation**
  - a. force
  - b. condition physique
  - c. hypertrophie
  - d. vitesse
  - e. puissance
  - f. explosivité
  - g. souplesse
- E. L'intérêt du renforcement musculaire :**
  - a. Dans les formes et procédés de travail
  - b. Efficacité, pertinence et sécurité
  - c. Gestion de la vie physique

**Bilan :** Eclairer les divers champs de pratiques et les orientations plurielles proposées dans le cadre du secteur de la forme. Affirmer notre positionnement pour les pratiques de Santé de Prévention et de Bien-être. Toutefois, les orientations sportives ou néo-sportives seront abordées pour leur intérêt dans le cadre de la préparation physique et pour répondre à l'émergence des profil professionnels du style « coach »

### **F. Planification et périodisation de l'entraînement**

- a. Notion de cycle d'entraînement en remise en forme
- b. Notion d'objectif en renforcement en remise en force
  - 1. Renforcement et condition physique générale
    - Reconditionnement
    - Entretien
    - Amélioration
  - 2. Renforcement et gestion du poids
  - 3. Renforcement et population Senior
  - 4. Renforcement et pratique sportive ou intensive
  - 5. Esthétique et gestion du poids
- c. Gestion de la charge et planification
  - 1. Cycle spécialisé / Régime simple
  - 2. Régimes associés

## **G. La prise en charge en musculation**

### **Objectifs :**

- Etre capable d'initier la pratique en respectant les critères de sécurité et en ré investissant les données de l'évaluation
- Initier la pratique autonome en s'appuyant sur une programmation traditionnelle en remise en forme (travail en circuit, travail posté, travail individuel et collectif)
- Les étudiants devront s'adapter à la gestion de projets de transformation sur les bases en utilisant les méthodes **traditionnelles** du secteur (recherche de l'intégration en structure de stage).

#### **a. Programmation d'entraînement**

#### **b. La mise en situation du pratiquant:**

- 1. Relation à l'Intensité de l'effort
  - Détermination des charges efficaces
  - Circuit training
  - Les différentes méthodes d'entraînement : Super set, tri set, giant set, etc...
- 2. Les différents régimes de contraction
  - Concentrique / excentrique
  - Isométrie
  - Pliométrie
  - Intérêts et effets à court et moyen termes

## **H. renforcement spécialisé**

### **Objectif :**

- Etre capable de développer en l'optimisant, la pratique du renforcement tout en respectant les critères de sécurité à tous les niveaux de pratique.
- Etre capable de mettre en place des stratégies complexes de renforcement musculaire pouvant utiliser des procédés référencés en préparation sportive ou en reconditionnement thérapeutique.
- Suivi d'un adhérent dans la poursuite de ses objectifs.

#### **a. Méthodes spécialisées de renforcement**

- 1. Force athlétique (power-lifting)
- 2. Bodybuilding
  - HIT / Super slow / Heavy-duty

#### **b. Public spécifique**

- 1. Sénior
- 2. Ados
- 3. Femme enceinte
- 4. Pathologies courantes

#### **c. le travail indoor et/ou outdoor**

#### **d. Les techniques de récupération et d'amélioration de la mobilité**

- 1. Rappel des connaissances et références scientifiques

2. Les étirements (stretching)
  - Méthodologie et objectifs
  - Pratiques de terrain en remise en forme
3. Les assouplissements
  - Méthodologie et objectifs
  - Pratiques de terrain en remise en forme

#### e. les notions de base en diététique

### **Pratiques personnelles cours collectifs, cardio training et musculation ECUE 4.2 – 5.2 - 10.2 – 11.2 – 16.2 – 17.2 - 22.2 – 23.2**

#### **Objectifs**

***Mettre en adéquation sa pratique personnelle et son niveau de performance avec les exigences professionnelles.***

Il est demandé aux étudiants d'expérimenter les effets de l'entraînement régulier sur leur propre personne. Ils doivent atteindre une polyvalence équilibrée de qualités physiques, pouvant s'appuyer tout de même sur une dominante affichée. Le niveau professionnel d'exigence oblige les étudiants à satisfaire au respect d'une préparation physique personnelle et d'habitudes de vie cohérentes.

Avec l'approfondissement des connaissances techniques, et leur mise en situation d'enseignement, les étudiants devront développer leurs capacités à non seulement « faire-faire » aux autres mais aussi à faire eux même afin d'acquérir une pratique d'expert... donc à faire bien !

Si la compétence dont ils relèvent est pédagogique, leurs capacités de performance n'est pas à sous estimer dans le cadre de leur quotidien d' « animateurs-enseignants ».

Conscients de la diversité des pratiques d'enseignement, ils devront développer cette vigilance à maintenir leurs techniques et condition physique à un niveau d'expert.

C'est pourquoi, les enseignements techniques proposeront en permanence un équilibre nécessaire et exigeant entre les acquisitions ou présentations didactiques et la soumission à un « stress » physique d'entraînement susceptible de surcroît de répondre aux contraintes « d'image » qu'ils peuvent rencontrer.

Les exigences liées à la gestion de la vie physique devront être abordées afin de permettre aux étudiants d'organiser à la fois la maîtrise de leurs études (souvent difficile physiquement si ce n'est problématique... ) et la compréhension des phénomènes et contraintes rencontrées avec et par leurs élèves ou clients.

#### **Contenus**

##### **1. Entraînement personnalisé**

- Prise en charge personnelle de sa préparation physique
- Sur la base de tests de terrain et des pratiques fitness sur la base d'une problématique de santé et de prévention des accidents ou faiblesses physiques.
- Echancier d'évaluations

##### **2. Pratiques des techniques Fitness encadrées**

- De renforcement (musculation, cardio )
- D'activation cardio-vasculaire sur techniques de course ;
- Autres ...

##### **3. Optimisation des performances**

- Amélioration des facteurs d'exécution en particulier dans les APS athlétiques ( course et musculation...)
- Expérimentation des pratiques techniques nouvelles
- Notions et techniques de reconstruction ou de récupération.

##### **4. Confrontation à des situations de « performances physiques évaluées »**

- Multi cours, tests physiques divers, Conventions ...

## **Sociologie des pratiques corporelles ECUE : 14.3 – 20.2**

### **Objectifs**

Initier les étudiants aux principaux concepts et théories développés par les sciences sociales en vue d'une meilleure compréhension de leur environnement professionnel.

Cerner la diversité des engagements dans la pratique sportive et de loisir.

Comprendre les comportements des pratiquants et leur évolution dans le secteur des APS en général et du fitness en particulier – établir une segmentation socio-économique de la clientèle - en vue de concevoir et de faire évoluer le produit proposé.

### **Contenus**

Introduction : Qu'est ce que la sociologie ? Le nécessaire recours aux sciences sociales pour comprendre les pratiques sportives et la sociologie du marché de la forme comme outil d'aide à la décision.

**Comprendre les logiques de consommation des pratiquants pour concevoir un produit adapté.**

## **Chapitre 1 – L'importance du corps dans notre société pour comprendre la consommation des pratiques d'entretien corporelles**

### **I – Le corps et la sociologie**

- Les sources de la représentation moderne du corps (l'individualisme, le corps machine, l'insaisissable corps)
- La construction sociale du corps (le corps instrument, l'inégalité des corps, habitus et identité sociale, etc.)

### **II - Les pratiques d'entretien du corps**

- 1960 – 1980 : Un intérêt nouveau pour le corps
- 1980 – 1985 : La conquête de la forme
- Depuis 1985 : La redécouverte du plaisir

Mettre en valeur le poids des transformations sociales, des variations des contextes sociaux sur les consommations de loisirs.

### **III - L'évolution de la notion de santé**

Qu'est-ce que la santé ? Avoir un beau corps ? Prendre des médicaments ? Faire du sport ?

Identification des conceptions de la santé, des types de rapport à la santé

### **IV – Réalisation d'une étude de terrain**

## **Chapitre 3 – Les variables sociodémographiques, situationnelles et contextuelles qui pèsent sur les pratiques corporelles**

- Choix de salle et conditions d'existence socio-économiques (rural / urbain ; Paris / Province)
- Choix de salle et variables de situation (avantages matériels tarifaires obtenus par le travail (C.E. d'entreprise), contraintes temporelles, perceptives et symboliques, influence des dimensions interactionnistes : choix de la salle sous l'influence d'un collègue de travail, ....)
- Représentations sociales, imaginaires sur l'espace « salle de forme » et caractéristiques de salle discriminantes
- Usages des pratiques corporelles (en salle de forme) : fonctions de la pratique (identitaire au sens de vouloir se distinguer de... et/ou de vouloir appartenir à..., hygiénique et de santé, bien-être, production de performance en tant que finalité, pratique d'appoint en tant que pratique complémentaire, sociabilités et liens sociaux....), motivations et valeurs.

## **Chapitre 4 – Outils opérationnels**

**I - Elaboration d'un questionnaire d'enquête** visant à déterminer le profil sociologique des pratiquants et les déterminants des choix de salle, des pratiques d'entretien corporelles et des modalités de pratiques.

Déboucher sur une typologie de la clientèle selon des variables sociologiques, utile pour mettre en place une politique de produits et de communication.

### **II – Plan de traitement du questionnaire :**

Description de la population selon les variables d'identité sociale et sportive

Mise en relation des différentes variables

**III – Mise en place d'un guide d'entretien non directif utile pour le professeur de fitness dans la prise de connaissance progressive des clients**

## **Analyser et s'insérer en milieu professionnel ECUE : 12.2 – 24.2**

### **Objectifs**

Permettre à l'étudiant d'élaborer un outil d'analyse des entreprises du secteur : réalisation d'un rapport de stage.

### **Contenus**

#### **1ère année**

##### **Présentation des outils d'observation de l'entreprise d'accueil du stagiaire**

- Historique, politique générale
- Nomenclatures et statuts juridiques des entreprises
- Etude de marché :
  - descriptif de la zone de chalandise (caractéristiques démographiques, économiques, sociales et culturelles)
  - descriptif des surfaces et leur destination
  - descriptif des produits et des services
  - organigramme des fonctions et rôles des personnes de l'entreprise
  - descriptif de la politique commerciale, des prix, de la commercialisation, de la communication et de la publicité
  - descriptif de la concurrence directe et indirecte
  - descriptif de la typologie de la clientèle existante

#### **2<sup>ème</sup> année**

##### **Analyse stratégique**

- Analyse de la cohérence entre la politique générale et la mise en œuvre de la stratégie marketing : Utilisation des problématiques forces / faiblesses et /ou opportunités / menaces
- Analyse de l'adaptation de l'entreprise aux caractéristiques du bassin de chalandise :
  - Analyse du choix des produits et serv
  - Analyse de la commercialisation
  - Analyse de la communication
  - Analyse concurrentielle élargie
- Etudes de cas
- Descriptif des situations de crises / éléments de relance d'un club.

## **Gestion comptable et financière ECUE 13.1**

### **Objectifs**

Acquérir et mettre en œuvre les principes de base de la comptabilité et de la gestion.

### **Contenus**

1 – le Bilan de début d'activité

2 – le plan comptable

3 – l'organisation comptable :

- Principes généraux de la comptabilité
- Schéma d'enregistrement des opérations comptables
- La tenue du livre journal
- Le rapprochement bancaire
- Le grand livre- la balance des comptes
- Le livre d'inventaire : l'amortissement – les stocks

4 – les outils de synthèse :

- Le compte de résultat
- Le bilan de fin d'exercice
- Le calcul du fonds de roulement

5 – la gestion :

- Le budget prévisionnel
- Le plan de trésorerie
- Le seuil de rentabilité
- La comptabilité analytique.

## **Culture de l'entreprise et management des ressources humaines ECUE 21.1**

### **Objectifs**

- Acquérir les connaissances nécessaires à la compréhension du fonctionnement des acteurs, des groupes, des organisations et de leurs interactions.
- Acquérir des méthodes et des outils pour mieux appréhender l'interaction sociale dans les organisations.
- Être capable de gérer une équipe dans une très petite entreprise.
- Être capable d'opérationnaliser ces connaissances et de mettre en place les outils adéquats pour résoudre les problèmes rencontrés et ainsi améliorer la performance de son équipe.
  - Être capable d'orienter, de fixer des objectifs motivants, dynamisants et réalisables, d'organiser, de planifier et de coordonner les ressources humaines avec rigueur et souplesse, en fonction des activités proposées
  - Être capable de communiquer
  - Être capable de mobiliser et de motiver son équipe
  - Être capable d'assurer sa cohésion
  - Être capable de la faire adhérer à une culture d'entreprise
  - Être capable d'évaluer ses subordonnés
  - Être capable de s'auto évaluer (personnalité, compétences)

### **Contenus**

#### **I - Culture de l'entreprise : LE RSE – nouveau contrat social**

- 1) L'entreprise et son environnement
- 2) L'entreprise et son environnement social
- 3) Les TPE/PME

#### **II - Le management / Ressources humaines**

1. L'organisation des unités commerciales de fitness : fiche de postes / organisations
2. Le management : définition – compétences et savoir
3. Le manager
4. Les profils / communication

**Conclusion :** Le management des ressources humaines est devenu un véritable outil stratégique pour l'entreprise

## **Apprentissages moteurs ECUE 14.2**

### **Objectifs**

Le technicien des métiers de la forme peut être considéré comme un professionnel de l'apprentissage moteur, qui a pour objectif le développement des ressources et l'acquisition des habiletés motrices pour les pratiquants qu'il a en charge. L'enseignant doit connaître les données actuelles dans le domaine du contrôle moteur et des apprentissages. Il est utile d'associer ces connaissances théoriques à une "analyse plus empirique du comportement". La compréhension des principes qui organisent l'apprentissage moteur, devrait favoriser l'initiative et la créativité dans la conception de l'enseignement des différentes techniques de la mise en forme.

### **Contenus**

#### **Chapitre 1.**

- I - Introduction : Qu'est-ce qu'apprendre ?
- II - Définition de l'apprentissage moteur
- III - Approche cognitive de l'apprentissage moteur :
  - 3.2 Le courant des bases de connaissances
  - 3.3 Le courant du contrôle moteur
  - 3.4 Que retenir ?

#### **Chapitre 2. Apprentissage moteur et notion de tâche.**

- I - Notion de tâche
- II - L'activité du sujet
- III - La performance
- IV - Nature de la tâche motrice
- V – Difficulté de la tâche
- VI – Difficulté et effort consenti
- VII - Difficulté perçue estimée à l'avance

### **Chapitre 3 : Approche écologique et dynamique de l'apprentissage moteur**

- L'apprentissage selon les écologistes
- Le courant de la perception directe : la notion de perception et d'affordance
- Ce qui est appris selon les écologistes
- Comment apprend-on ? Intervention du technicien et illustrations
- L'apprentissage selon les dynamiciens
- Le courant des systèmes dynamiques non linéaires : la notion de coordination et d'attracteur
- Ce qui est appris selon les dynamiciens
- Comment apprend-on ? Intervention du technicien et illustrations

### **Chapitre 4 : Synthèse des approches : comparaison et exploitation pour le technicien**

- L'apprentissage pour les 3 approches : cognitiviste, écologique et dynamique
- Complémentarité des approches
- Outils pédagogiques à utiliser en fonction du contexte, du sujet ou de l'habileté à acquérir

### **Bibliographie**

- Comment conceptualiser l'apprentissage. C Georges. Revue française de pédagogie n°77, 1987.
- L'apprentissage moteur – Rôle des représentations. JP Famose. Ph Fleurance. Y Touchard. Edition revue EPS. 1991.
- Psychologie du sport. Questions actuelles. Collectif. . Edition revue EPS. 1995.
- Apprentissages moteurs. Procédures et procédés d'acquisition. P Simonet. Vigot. 1985.
- Apprentissage moteur et difficulté de la tâche. JP Famose. Insep. Collection Recherche.1990.
- Bertsch, J. & Le Scanff, C. (1995). Apprentissages moteurs et conditions d'apprentissage
- Temprado, J-J. (1997). Apprentissage moteur : quelques données actuelles, revue EPS 267

## **Informatique ECUE 6.2 – 24.1**

### **Objectifs**

Cette unité d'enseignement a pour objet de permettre aux étudiants de maîtriser l'outil informatique qui accompagnera, d'une part, leur formation, et, d'autre part, leur future activité professionnelle.

L'étudiant devra être capable de :

- créer et mettre en forme un rapport de stage, des correspondances, des bulletins d'information en utilisant les fonctions simples, élaborées et automatiques d'un logiciel de traitement de texte.
- saisir, gérer et représenter de manière pertinente des données en utilisant les fonctions de calcul et de base de données d'un logiciel type tableur.
- Créer et animer un support de présentation orale en utilisant les fonctions simples et élaborées d'un logiciel de présentation assistée par ordinateur.

### **Contenus**

#### **Semestre 1**

##### **Utilisation d'un logiciel de traitement de texte type WORD**

- Saisie de texte
- Mises en forme simple et élaborée (police, paragraphe, en-tête et pied-de-page...)
- Création de tableaux
- Insertion d'objets
- Mises en forme automatiques (styles, sommaires, légendes, notes,...)
- Publipostage

##### **Initiation à des tableur de type EXCEL**

- Exploitation d'une liste de données : tris, filtres, calculs
- Création d'un tableau croisé dynamique simple

#### **Semestre 4**

##### **Utilisation d'un logiciel de présentation assistée par ordinateur de type PowerPoint**

- Création de diapositives avec insertion d'objet et gestion du masque
- Utilisation d'animation, de transition et du diaporama
- Gestion des liens hypertextes
- Insertion d'objets

**Mise en place d'un projet intégrant l'utilisation d'outils numériques au service de la performance et du suivi sportif.**

## **Anglais ECUE 12.1 – 18.2**

### **Objectifs**

Renforcer la maîtrise de la langue usuelle des produits du Fitness, pouvoir s'exprimer à l'oral sur des thèmes se rapportant au corps humain, au vocabulaire technique des activités de remise en forme, et à l'activité commerciale.

### **Contenus**

Etre capable de réaliser un accueil commercial en anglais.

Etre capable de déchiffrer une notice technique rédigée en anglais.

Etre capable d'animer un cours collectif en anglais.

## **Développement du comportement professionnel ECUE 6.1 – 18.1 – 21.2**

### **Objectifs**

Faire comprendre aux étudiants l'importance de la « culture de service » dans leur futur métier, c'est-à-dire développer leur capacité d'accueil (ambiance, attention, adaptation, amabilité, attitude positive)  
Améliorer l'efficacité professionnelle par une meilleure connaissance de soi. Développer ses capacités d'adaptation dans différentes situations.

### **1<sup>er</sup> semestre : l'accueil, la vente**

Cadre académique et théorique de la vente dans un club de remise en forme

- Historique sur les techniques de vente
- Qu'est-ce que vendre un abonnement dans un club de remise en forme ?
  - o Prix ?
  - o Produits ?
- Accueil et technique de vente d'un abonnement dans un club de fitness.
- Les diverses pratiques du marché

Mise en pratique et jeux de rôle :

- Identifier les mauvaises pratiques
- Comment vendre
- Comment argumenter

### **3<sup>ème</sup> semestre**

#### **Contenus**

Cours magistraux, étude d'articles par groupe, vidéo, témoignages et jeux de rôles. Séances pratiques de relaxation

#### **CHAPITRE 1**

##### **I – Apprendre à se connaître**

Mise en œuvre de tests de personnalités

##### **II – L'accueil du public**

###### A - L'importance du 1<sup>er</sup> contact

- T.P sur un article « Il faut se battre pour l'accueil » (journal L'entreprise)
- Sourire SBAM
- Regard : focus individuel et collectif
- Les gestes d'ouverture : les 10 clefs de lecture du corps

###### B - L'entretien de face à face

- Synthèse des différentes attitudes verbales d'après Porter
- Les 5 règles de l'écoute active de Rogers

###### C - L'entretien téléphonique AIDA

Attitude pro au téléphone, l'écoute attentive, les mots pour convaincre, utilisation de l'objection comme argument de vente, bien s'exprimer, la réception d'appels commerciaux, le répondeur.

##### **III – Les mécanismes de défense**

Connaître ses mécanismes de défense et ceux des autres afin de mieux comprendre les mécanismes psychologiques sous-jacents aux rapports humains pour mieux agir et ne plus subir.  
Optimiser les relations interpersonnelles.

#### Théorie

Refoulement, isolation, projection, régression, déni de la réalité, rationalisation, sublimation

#### Jeux de rôles

Proposition de résolutions de problèmes relationnels rencontrés sur le terrain.

#### **CHAPITRE 2 - 26 heures + 6 heures de techniques de relaxation en 4.2**

##### **IV – Comment mieux intervenir face à différents publics, comment apprendre à désactiver un état émotionnel inadapté par une meilleure connaissance de soi, de ses émotions et de ses sentiments**

###### A – Présentation des étudiants et de l'enseignant, du contenu de l'intervention et des MCC

###### B – Les fortes émotions

- les émotions de base,
- les émotions de base et les interactions sociales,

- les caractères des émotions de base.
- débat

**C – Les grands sentiments (2 heures)**

- les relations affectives positives : l'amour et l'amitié,
- la haine et les violences.
- débat

**D – Apprendre à tenter de désactiver un état émotionnel inadapté**

- Quelques applications simples
- 6 heures d'initiation aux techniques de relaxation (prévues dans l'enseignement 4.2)

Compétence visée : amélioration du contrôle des émotions par une meilleure connaissance de soi, par une meilleure gestion du stress.

**V – Comment améliorer ses qualités relationnelles au présent par une meilleure gestion personnelle de ses objectifs de vie à moyen terme**

**A – Les grands principes de la programmation Neuro Linguistique**

- la stratégie d'objectif, « quelle personne je souhaite être »
  - apprendre à observer et à écouter ; qu'est-ce que l'empathie ?
  - la pensée positive, les ancres.
- Illustration par des applications

**B – Jeux de rôles (4 heures)**

- Dominante du **verbal** (observation de la transmission de diverses émotions par la voix) et du **non verbal** (observation de diverses émotions traduites par l'expression corporelle).
- A tour de rôle, les étudiants sont acteurs ou observateurs.

Compétences visées : apprendre à se projeter et à se décentrer de soi pour pouvoir s'adapter à son interlocuteur en restant soi-même, dans des situations variées.

**VI – Dominante de l'image et du son (si le temps le permet)**

Application de grilles d'observation sur un support vidéo. Les étudiants sont filmés à l'UFR STAPS et sur leur lieu de travail. Ces films sont ensuite visionnés et analysés en cours.

- Observation sonore : vocabulaire employé, voix, rythme, choix musical,
- Analyse de l'image : posture, positionnement, gestuelle, tenue vestimentaire, cueing,
- Adéquation de l'image et du son.

Compétences visées : amélioration de l'acceptation de soi par le biais de la vidéo (se voir, s'entendre et être vu et entendu), apprendre à positiver la critique d'autrui et à formuler les critiques de façon positive.

**VI – travail sur le voix (la maîtriser, la poser...)**

**Travail sur le regard**