

UES TRANSVERSALES PROPOSÉES

SUAPS Quimper

Stretching relaxation Quimper**Présentation****2 crédits ECTS**

D'une pratique guidée à une pratique autonome

Pratique individuelle et /ou collective selon les projets

Accumulation d'un registre de postures d'étirement en lien à la connaissance des muscles agonistes et antagoniste.

Intériorisation des connaissances et des fondamentaux du stretching (fréquence, intensité, charge de travail, récupération, respiration, placements ...)

Apprentissage de données physiologiques sur le corps et son fonctionnement (musculo-tendineux, nerveux, cardio-respiratoire)

L'UE est proposée aux Semestres suivants : S3 S4 S5 S6

Evaluation

40% : évaluation pratique en contrôle continu / assiduité / attitude au travail / rôles sociaux

60% : évaluation pratique en contrôle terminal

Informations complémentaires

Prévoir, tenue confortable, tapis de gym si possible, carnet de pratique et stylo.

Horaire :

Le mercredi de 18H30 à 20H00 en salle d'expression du Centre de Vie Etudiant (CVE)

S3, S5 : 1er cours : mercredi 30 septembre 2026

S4, S6 : 1er cours : mercredi 27 janvier 2027

Compétences visées

- S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents.
- S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.
- Coopérer pour faire progresser.