DEUST PRATIQUE ET GESTION DES ACTIVITÉS PHYSIQUES, SPORTIVES ET DE LOISIR PUBLIC SÉNIOR (PGAPSL)

DEUST PRATIQUE ET GESTION DES ACTIVITÉS PHYSIQUES, SPORTIVES ET DE LOISIR PUBLIC SÉNIOR (PGAPSL)

Semestre 2 DEUST PGAPSL

UE A - Expérience professionnelle niveau 2

6 crédits ECTS

Modalités de contrôle des connaissances

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CT	Oral		60	
	CC	Ecrit - rapport		40	

Session 2 : Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CT	Oral		100	

A1 - Préparation et encadrement de stage et du rapport

Présentation

Les 10 premières heures théoriques Pré Stage:
- Présentation des types de publics, définition du sénior et des différentes catégories.
- Présentation des lieux d'intervention. (association loi 1901, EHPAD, Résidence sénior, domicile)
- Définition de l'activité physique santé dans le cadre du maintien de la bonne santé et de l'autonomie, dans un cadre de loisirs.
- Démarche d'accueil du pratiquant: questionnaire de santé GYM+, initiation aux tests "Ricci Gagnon" et des carnets Vélo Gym+.
- Révision des différents blocs inhérents à une séance pour séniors.
- Apprentissage d'échauffement articulaire et musculaire fondamental sur chaise.
Permettant l'éveil des connaissances des stagiaires, afin qu'il développent et proposent leurs propres réalisations issues de cette base.
- Conception et mise en place d'un corps de séance de 10 à 15 min par élève,dont la ligne de conduite s'oriente autour des qualités suivantes : coordination, espace, force, équilibre, sociabilité.

Heures de cours Post stage:
- Retour d'expérience terrain, suite aux premiers contacts avec le public cible.
- Révision des différentes catégories de publics en lien avec le diplôme.
- Questionnement et révision physiologique et anatomique essentielle (plan, filière énergétique). Afin de favoriser la pertinence des futures interventions.
- Actualisation des séances proposées, en fonction du public rencontré. Ainsi que de ces attentes.
- Dans la mesure du possible, mise en place d'un mésocycle.

Objectifs

-Développement de la posture professionnelle vis-à-vis du public et des structures référentes (ponctualité, vouvoiement, vérification du lieu de pratique, mise en place d'une pratique sécuritaire) .
- Acquisition et développement d'un langage adapté pour favoriser la pédagogie et la transmission.
- Travail d'équipe.
- Acquérir des valeurs refuges et adaptables.
- Savoir se remettre en question.
- Savoir être et savoir vivre.

Pré-requis nécessaires

- Sensibilisation et acquisition d'un diplôme de formation premiers secours.
- Niveau Bac minimum.
- Avoir pratiqué régulièrement une ou plusieurs activités physiques et sportives.
- Volontaire.

Compétences visées

Favoriser au maximum l'autonomie et l'indépendance des stagiaires, dans le but d'appréhender au mieux la deuxième année en alternance et donc leur future profession.
Savoir se positionner en tant que professionnel dans ses droits et devoirs.
Etre conscient de l'importance de son rôle dans le cadre de la santé publique, vis-à-vis des pratiquants, vis-à-vis des professionnels de santé.

Bibliographie

DELAVIER & GUNDILL:
-Guide des mouvement anatomique pour la musculation
-Guide musculation pour les sportifs.
-Blessures en musculation et sports de force.
JEAN FERRE:
-Préparation aux diplômes d'éducateur sportif. Vol. 1. Bases anatomiques et physiologiques de l'exercice musculaire et méthodologie de l'entraînement.
4Trainer:

-Encyclopédie de la préparation physique (pour les chapitres fondamentaux en lien avec le diplôme)

Université de Bretagne Occidentale

FACULTÉ
DES SCIENCES DU SPORT
& DE L'ÉDUCATION

A2 - Expérience professionnelle (stage) : encadrer des pratiques physiques sportives et de loisirs public sénior