

## 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)

### Objectifs

---

#### Objectifs

- > Former des éducateurs sportifs spécialisés capables de concevoir, d'encadrer et de gérer des activités physiques et sportives (APS) adaptées aux besoins et aux capacités des différents publics seniors (personnes âgées autonomes, en perte d'autonomie, en structure spécialisée, etc.).
- > Contribuer au bien-être physique, mental et social des seniors, en favorisant le maintien de l'autonomie, la prévention des chutes et des maladies chroniques, et la création de lien social.

#### Activités Visées

Le diplômé est capable de :

- > Analyser les besoins, motivations et capacités physiques des seniors.
- > Concevoir et planifier des cycles de séances d'APS L (Activités Physiques et Sportives de Loisir) sécurisées et motivantes.
- > Animer et encadrer des séances collectives ou individuelles d'APS.
- > Promouvoir les activités et fidéliser le public.
- > Participer à la gestion administrative et logistique d'une structure ou d'un service d'animation.

### Public cible

---

- > Prioritaire : Titulaires d'un Baccalauréat, notamment les Bacs professionnels (ex : Services de Proximité et Vie Locale, Animation) et les Bacs technologiques (ex : ST2S, STL).
- > Ouvert également : Aux titulaires de tout autre Baccalauréat général ou d'un DAEU (Diplôme d'Accès aux Études Universitaires).

### Compétences acquises

---

- > Concevoir et mettre en œuvre des interventions adaptées aux publics seniors (approche du vieillissement, physiologie, méthodologie d'intervention).
- > Encadrer des activités physiques et/ou sportives pour tout public (sécurité, organisation, pédagogie).
- > Agir en responsabilité au sein d'une organisation professionnelle (législation, éthique, travail en équipe, gestion de projet).

## Programme

---

### DEUST 1

#### Semestre 1 DEUST PGAPSL

---

**UE A - Expérience professionnelle niveau 1**

- A1 - Préparation et encadrement de stage
  - A2 - Expérience professionnelle (stage) : encadrer des pratiques sportives et de loisirs public sénior
- 

**UE B - Pratiquer et gérer les activités physiques de loisirs**

- B1 - Activités physiques de la forme, de la santé, et du bien être
  - B2 - Législation, encadrement et sécurité dans les APSL
  - B3 - Technique d'intervention dans les APSL
- 

**UE C - Analyser l'activité des pratiquants à travers les sciences du corps**

- C1 - Anatomie
  - C2 - Physiologie
  - C3 - Sociologie de la santé
- 

**UE D - Acquérir une culture linguistique et méthodologique dans les apprentissages**

- D1 - Anglais
- D2 - Initiation à la culture bretonne
- D3 - Méthodologie universitaire et ateliers thématiques
- D4 - Bureautique PIX

### Semestre 2 DEUST PGAPSL

---

**UE A - Expérience professionnelle niveau 2**

- A1 - Préparation et encadrement de stage et du rapport
  - A2 - Expérience professionnelle (stage) : encadrer des pratiques physiques sportives et de loisirs public sénior
- 

**UE B - Pratiquer et gérer les activités physiques de loisirs**

- B1 - Activités physiques de la forme, de la santé, et du bien être
  - B2 - Technique d'intervention dans les APSL
- 

**UE C - Analyser l'activité des pratiquants à travers les sciences du corps**

- C1 - Approche fonctionnelle du vieillissement
  - C2 - Approche du vieillissement par la physiologie
  - C3 - Analyse sociale et culturelle du vieillissement
- 

**UE D - Acquérir une culture linguistique et méthodologique dans les apprentissages**

- D1 - Anglais
- D2 - Initiation à la culture bretonne
- D3 - Méthodologie universitaire et ateliers thématiques
- D4 - Bureautique PIX

### DEUST 2

Dernière mise à jour le 23 janvier 2026

## UE A - Expérience professionnelle niveau 1

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

## 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.

## 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)

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

## **UE B - Pratiquer et gérer les activités physiques de loisirs**

**10 crédits ECTS**

# B1 - Activités physiques de la forme, de la santé, et du bien être

## Présentation

---

Cet enseignement vise à fournir les bases théoriques et pratiques indispensables à l'encadrement des activités physiques de la forme et de la santé auprès du public senior. Il aborde les spécificités physiologiques et psychologiques du vieillissement, et présente un large éventail de pratiques adaptées (gymnastique douce, renforcement musculaire, étirements, activités d'équilibre, etc.). L'accent est mis sur la prévention, le bien-être et le maintien de l'autonomie dans un cadre sécurisé. C'est une unité d'enseignement (UE) fondamentale pour l'acquisition des compétences d'encadrement spécialisé.

## Objectifs

---

### Objectifs Généraux

1. Comprendre les enjeux des Activités Physiques et Sportives (APS) de la forme et de la santé pour le public senior.
2. Acquérir les connaissances scientifiques (physiologiques, biomécaniques) liées à l'impact des APS sur le vieillissement et la santé.
3. Maîtriser les outils et méthodes d'intervention pour concevoir, planifier et animer des séances sécurisées et motivantes.

### Objectifs Spécifiques

- > Identifier les modifications physiologiques et les pathologies courantes liées à l'âge et leurs implications sur la pratique physique.
- > Être capable de sélectionner et d'adapter des exercices physiques (cardio, renforcement, équilibre, souplesse) en fonction des capacités et des objectifs des seniors.
- > Appliquer les principes de sécurité et de prévention des risques spécifiques à l'encadrement des seniors.
- > Développer des stratégies de communication et de motivation pour favoriser l'engagement et l'adhésion au long terme.
- > Réaliser une évaluation simple des capacités physiques initiales des pratiquants.

## Pré-requis nécessaires

---

- > Baccalauréat ou équivalent (condition d'admission au DEUST 1).
- > Connaissances de base en anatomie et physiologie humaines (celles acquises au lycée sont suffisantes, mais un intérêt pour les sciences du corps est un atout).
- > Avoir une expérience de pratique d'activités physiques et sportives (APSA) et une bonne maîtrise motrice.
- > Capacité d'analyse et d'observation des situations de pratique et des publics.

## Compétences visées

---

- > RNCP35954 BC03 : Encadrement de séances collectives d'activité physique et/ou sportive pour tout public.
  - > Organiser une séance d'Activité Physique et/ou Sportive en fonction d'un public et d'un objectif.
  - > Mettre en œuvre l'encadrement d'une séance collective d'activité physique et/ou sportive en garantissant la sécurité des pratiquants.
- > RNCP35954 BC04 : Encadrement d'activités physiques et/ou sportives pour des publics seniors.
  - > Évaluer et caractériser le potentiel et les limites d'un pratiquant senior pour les activités physiques et/ou sportives.
  - > Concevoir, proposer et impulser une activité physique ou sportive à des fins de santé pour les seniors.
  - > Encadrer des séances d'activité physique et/ou sportive adaptées.
  - > Conseiller les pratiquants seniors à des fins de prévention de santé.
- > Compétences Techniques et Pédagogiques
  - > Démontrer et expliquer correctement les techniques des APS de la forme (ex : Pilates, Gym douce, Marche nordique, longue côte, Football marchant, course d'orientation).

Gérer un groupe hétérogène et individualiser l'encadrement

## Bibliographie

---

- > Pratiques des activités physiques et sportives chez les seniors : Du projet à l'action (A. Sève, M. C. Bouvier).
- > Activités physiques et vieillissement : Prévention et bien-être (C. Le Bihan, R. Le Grand).
- > Anatomie et physiologie adaptées à l'activité physique (Ouvrage général de référence STAPS).
- > Gériologie et activité physique (Collectif d'auteurs spécialisés).
- > Guides de recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et de la Haute Autorité de Santé (HAS) sur l'activité physique et les seniors.

## Modalités de contrôle des connaissances

---

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
EC	CC	Ecrit - devoir surveillé		30	
	CT	Dossier		70	

Session 2 : Contrôle de connaissances

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

## B2 - Législation, encadrement et sécurité dans les APSL

### Modalités de contrôle des connaissances

---

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Ecrit - devoir surveillé		30	
	CT	Autre nature		70	

Session 2 : Contrôle de connaissances

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

## B3 - Technique d'intervention dans les APSL

### Présentation

Ce cours initie les étudiants aux techniques d'intervention utilisées pour encadrer une activité physique. Il permet d'apprendre à observer, analyser et comprendre les actions des pratiquants grâce à des outils issus des sciences du mouvement. À partir de ces observations, les étudiants apprendront à identifier les besoins des individus, à construire une progression d'apprentissage et à concevoir des séances adaptées, cohérentes et sécurisées.

### Objectifs

- > Développer la capacité des étudiantes à concevoir une séance d'activité physique en lien avec un objectif défini.
- Amener les étudiantes à observer, analyser et évaluer les besoins des pratiquants à l'aide de différents outils d'observation.
- Permettre l'identification des principales ressources mobilisées dans une activité physique (énergétiques, biomécaniques, informationnelles, affectives).
- Favoriser la construction d'une progression d'apprentissage cohérente, sécurisée et adaptée à la situation.
- Sensibiliser les étudiantes à l'adaptation de leur intervention en fonction des caractéristiques d'un public non pathologique.
- Encourager la justification des choix pédagogiques à partir des connaissances théoriques et scientifiques étudiées en cours.

### Pré-requis nécessaires

Connaissances de base en anatomie, physiologie de l'exercice et biomécanique.

### Compétences visées

À l'issue du cours, l'étudiant(e) sera capable de :

- Concevoir une séance d'activité physique, adaptée à un objectif et à une situation donnée.
- Observer et analyser les besoins des pratiquants
- Identifier et caractériser les ressources mobilisées (énergétiques, biomécaniques, informationnelles, affectives) lors d'une activité physique.
- Adapter son intervention aux caractéristiques et aux besoins d'un public non pathologique.

### Bibliographie

- Delignières, D. & Garsault, S. (2004). Passage du théorique au pratique dans l'intervention.
- Haute Autorité de Santé (HAS). Activité physique et santé – Recommandations. Internet. [cited 2025 Jul 9]. Available from: <https://www.has-sante.fr>
- President's Council on Physical Fitness and Sports. Definition of Physical Fitness. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.

### Modalités de contrôle des connaissances

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Ecrit - devoir surveillé		30	
	CT	Dossier		70	

Session 2 : Contrôle de connaissances

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

# **UE C - Analyser l'activité des pratiquants à travers les sciences du corps**

**8 crédits ECTS**

# C1 - Anatomie

## Présentation

Nombre d'heures : 18h CM / 15h TD

L'enseignement se présente sous la forme de CM et de TD.

Présentation des différents organes et systèmes du corps humain.

Présentation détaillée de l'ostéologie, l'arthrologie et la myologie humaine.

Ostéologie : Connaître les principaux os du corps humain impliqués dans le mouvement et la stabilité (squelette axial et appendiculaire).

Arthrologie : comprendre le fonctionnement d'une articulation et son importance lors du mouvement.

Myologie : faire le lien entre les muscles sollicités et le mouvement réalisé (emplacement des insertions osseuses, type de contraction).

Cet enseignement est constitué d'apports théoriques ainsi que de mises en situation.

## Objectifs

Les objectifs de cet enseignement sont :

- D'identifier les éléments anatomiques impliqués dans le mouvement humain (anatomie descriptive).

- De comprendre la relation entre ces éléments permettant de décrire le mouvement humain (anatomie descriptive).

De réfléchir au lien entre pathologie et anatomie.

## Pré-requis nécessaires

Atomes et molécules

Métrie

La cellule et ses organites

Des documents sur ces prérequis seront mis à disposition des étudiants à chaque rentrée universitaire.

## Compétences visées

Favoriser la compréhension des pathologies motrices pouvant être observées auprès de leurs futurs publics dans le but d'améliorer leur prise en charge.

## Bibliographie

« Anatomie et physiologie normales et pathologiques » Ross et Wilson, 12<sup>e</sup> édition, 2015

« Guide des mouvements de musculation » Delavier, 5<sup>e</sup> édition, 2010

« Anatomie de l'appareil locomoteur » Dufour, 2<sup>e</sup> édition, 2009

## Modalités de contrôle des connaissances

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Ecrit - devoir surveillé		30	
	CT	Ecrit - devoir surveillé		70	

Session 2 : Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CT	Ecrit - devoir surveillé		100	

## C2 - Physiologie

### Présentation

Nombre d'heures : 18h TD

L'enseignement se présente sous la forme de TD.

Présentation des filières énergétiques du corps humain et leur utilisation en fonction d'une activité physique.

Présentation de méthodes d'évaluation des filières énergétiques.

Présentation du métabolisme énergétique, de la dépense énergétique et des apports alimentaires.

Afin de faciliter les calculs nécessaires à cet enseignement, un rappel de notions mathématiques sera réalisé en début de cycle.

### Objectifs

Les objectifs de cet enseignement sont :

- Apporter les bases en physiologie nécessaires à la compréhension des adaptations de l'organisme à l'exercice physique.

- De réfléchir à l'impact d'une pathologie sur la physiologie humaine

### Pré-requis nécessaires

Atomes et molécules

Métrologie

Acide-Base et notion de pH

Biomolécules : Glucides, lipides, protéines, acides nucléiques

La cellule et ses organites

Des documents sur ces prérequis seront mis à disposition des étudiants à chaque rentrée universitaire.

### Compétences visées

Connaître les voies énergétiques permettant le mouvement humain et leurs adaptations à l'exercice physique.

### Bibliographie

Ross & Wilson, 2015, « Anatomie et physiologie normales et pathologiques », 12<sup>e</sup> édition.

Kenney, Wilmore & Costill, 2017, « Physiologie du sport et de l'exercice », 6<sup>e</sup> édition.

Kerlirzin, Y., Dietrich, G., & Vieilledent, S., 2009. "Le contrôle moteur : Organisation et contrôle du mouvement." Presses universitaires de France.

Temprado, J.-J., & Montagne, G, 2001 « Les coordinations perceptivo-motrices : Introduction aux approches#écologique et dynamique du couplage perception-action ». A. Colin.

### Modalités de contrôle des connaissances

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Ecrit - devoir surveillé		30	
	CT	Ecrit - devoir surveillé		70	

Session 2 : Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CT	Ecrit - devoir surveillé		100	

## C3 - Sociologie de la santé

### Présentation

Le premier semestre est consacré à des travaux dirigés en sociologie de la santé. Plusieurs thématiques sont abordées : introduction à la sociologie de la santé, inégalités sociales de santé, l'expérience de la maladie chronique, le système de santé et le sport-santé à destination du public senior. Le second semestre est consacré à la sociologie du vieillissement : contexte démographique et épidémiologique, représentations sociales du vieillissement et âgisme, sociologie de Ehpad et de l'aide à domicile, fragilité des personnes âgées, activité physique et sportive des personnes âgées, etc.

### Objectifs

Appréhender les bases en sociologie de la santé et du vieillissement ; Fournir aux étudiants des clés de compréhension sociologiques qui leur serviront dans leur pratique professionnelle future ; Développer la capacité à décrire, questionner et objectiver les situations sociales qu'on rencontre ; Apprendre à questionner les pratiques des individus en les réinscrivant dans leurs parcours de vie, de santé, et leurs situations présentes. Prendre conscience des ressources (économiques, culturelles, sociales...) dont chacun et chacune dispose pour vivre.

### Pré-requis nécessaires

pas de prérequis obligatoire.

### Compétences visées

Savoir mobiliser des notions sociologiques pour appréhender des situations professionnelles concrètes. Synthétiser des situations professionnelles et en proposer (oralement ou à l'écrit) une analyse critique.

### Bibliographie

- Carricaburu D. & Ménoret M., 2004, Sociologie de la santé, Institutions, professions et maladies, Paris, Armand Colin, « Collection U ».
- Vassy C., Derbez B., 2019, Introduction à la sociologie de la santé : Malakoff.
- Caradec, V. (2008). Vieillir au grand âge. Recherche en soins infirmiers, 94(3), 28#41.
- Collinet, C. et Tulle, E. (2018). L'activité physique et le vieillissement : bilans et perspectives. Gérontologie et société, . 40 / n° 156(2), 9-16.
- Morales, Y. et Génolini, J.-P. (2019). Le réaménagement des activités physiques au fil du temps. Dans A. Meidani et S. Cavalli Figures du vieillir et formes de déprise (p. 273-304). érès.

### Modalités de contrôle des connaissances

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Ecrit - devoir surveillé		30	
	CT	Oral		70	

Session 2 : Contrôle de connaissances

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

## **UE D - Acquérir une culture linguistique et méthodologique dans les apprentissages**

**6 crédits ECTS**

# D1 - Anglais

## Présentation

Le cours d'anglais s'articule autour de thématiques socioculturelles, du sport, du sport adapté et de l'anatomie du corps humain.

Il vise à développer la compréhension et l'expression en langue anglaise à partir de situations et de supports liés à ces domaines.

## Objectifs

Reprendre et consolider les bases grammaticales, syntaxiques et phonétiques du niveau B1. Se familiariser avec le vocabulaire et les problématiques du sport et du sport adapté et aux thématiques socioculturelles. Acquérir les notions essentielles de l'anatomie en anglais.

## Pré-requis nécessaires

Posséder des bases en langue anglaise

## Compétences visées

Repérer, comprendre et reformuler des informations issues de documents écrits et audiovisuels en lien avec les thématiques socioculturelles et sportives. Enrichir le lexique et les connaissances grammaticales à travers des activités de consolidation et de remédiation.

## Bibliographie

Ouvrages et ressources de grammaire anglaise de niveau B1-B2 (par exemple : grammaires de référence et manuels d'exercices adaptés au public étudiant).

## Modalités de contrôle des connaissances

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Ecrit - devoir surveillé		30	
	CT	Oral		70	

Session 2 : Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CT	Oral	15	100	

## D2 - Initiation à la culture bretonne

### Présentation

---

Dans ce cours, nous aborderons différents aspects liés à la culture bretonne :

- > La question des identités multiples et particulièrement l'identité bretonne
- > L'histoire et la géographie bretonnes
- > Les pratiques culturelles liées à la culture bretonne (musique, danses, littérature, etc.)

La langue bretonne

### Objectifs

---

Aider les étudiants à mieux comprendre leur environnement et à mieux interagir avec les publics seniors auxquels ils s'adresseront dans leur pratique professionnelle.

### Pré-requis nécessaires

---

Aucun

### Compétences visées

---

- > Développer l'ouverture culturelle
- > Maîtriser les connaissances de base liées à la culture bretonne

### Bibliographie

---

- Davalan, N. (2000). *Brezhoneg méthode oulpan 5# : Niveau débutant* Skol an emsav.
- Becker, R., & Le Gurun, L. (2021). *Musique bretonne* (Réed. revue et augmentée). Coop Breizh.
- Broudic, F. (1999). *Histoire de la langue bretonne*. Ouest-France.
- Collectif. (2004). *Toutes les cultures de Bretagne*. Skol Vreizh.
- Cornette, J. (2023). *Une brève histoire de l'identité bretonne# : De Himilcon à nos jours* TALLANDIER.
- Kervella, G. (2009). *Brezhoneg evit ar re gozh, le breton facteur de lien social*. Ti ar Vro Leon.
- Le Coadic, R. (1998). *L'identité bretonne*. Terre de Brume Editions# : Presses universitaires de Rennes.
- Lossec, H. (2011). *Les Bretonnismes*. Skol Vreizh.
- Ménard, M. (2006). *Petit guide d'initiation au Breton*. Coop Breizh.

### Modalités de contrôle des connaissances

---

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Ecrit et/ou Oral		100	

Session 2 : Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CT	Oral	15	100	

## D3 - Méthodologie universitaire et ateliers thématiques

### Présentation

---

Après avoir acquis les méthodes indispensables à la menée d'un parcours universitaire, ce cours permet aux étudiants inscrits de consolider leur maîtrise de la langue écrite (techniques facilitant une lecture efficace, acquisition de réflexes orthographiques, adaptation du niveau de langue à l'exercice demandé et au public, méthodologie de l'argumentation etc.) et orale (posture et diction).

Les étudiants se confronteront aux divers vecteurs et formats de communication.

Les textes qui étayeront ces apprentissages permettront d'ouvrir la réflexion aux problématiques et aux spécificités du public sénior.

### Objectifs

---

Faire de bons communicants, à même d'adapter leurs contenus, leurs supports ou leur posture au public visé.

### Compétences visées

---

Adapter l'expression écrite et orale au public et à la tâche professionnelle.

Utiliser avec pertinence et maîtrise les différents outils de communication au service des tâches professionnelles qui leur incomberont.

### Modalités de contrôle des connaissances

---

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Dossier		100	

Session 2 : Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Dossier		100	

## D4 - Bureautique PIX

### Modalités de contrôle des connaissances

---

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Ecrit - devoir surveillé		100	

Session 2 : Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CT	Ecrit - devoir surveillé		100	

## 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 mouvements anatomiques 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:



Université de Bretagne Occidentale

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

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

## **UE B - Pratiquer et gérer les activités physiques de loisirs**

**12 crédits ECTS**

## B1 - Activités physiques de la forme, de la santé, et du bien être

### Modalités de contrôle des connaissances

---

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Ecrit - devoir surveillé		30	
	CT	Dossier		70	

Session 2 : Contrôle de connaissances

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

## B2 - Technique d'intervention dans les APSL

### Modalités de contrôle des connaissances

---

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Ecrit - devoir surveillé		30	
	CT	Autre nature		70	

Session 2 : Contrôle de connaissances

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

# **UE C - Analyser l'activité des pratiquants à travers les sciences du corps**

**9 crédits ECTS**

# C1 - Approche fonctionnelle du vieillissement

## Modalités de contrôle des connaissances

---

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Ecrit - devoir surveillé		30	
	CT	Ecrit - devoir surveillé		70	

Session 2 : Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CT	Ecrit - devoir surveillé		100	

## C2 - Approche du vieillissement par la physiologie

### Modalités de contrôle des connaissances

---

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Ecrit - devoir surveillé		30	
	CT	Ecrit - devoir surveillé		70	

Session 2 : Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CT	Ecrit - devoir surveillé		100	

## C3 - Analyse sociale et culturelle du vieillissement

### Modalités de contrôle des connaissances

---

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Ecrit - devoir surveillé		30	
	CT	Oral		70	

Session 2 : Contrôle de connaissances

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

## **UE D - Acquérir une culture linguistique et méthodologique dans les apprentissages**

**3 crédits ECTS**

# D1 - Anglais

## Modalités de contrôle des connaissances

---

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Ecrit - devoir surveillé		30	
	CT	Oral		70	

Session 2 : Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CT	Oral	15	100	

## D2 - Initiation à la culture bretonne

### Présentation

Dans ce cours, nous aborderons différents aspects liés à la culture bretonne :

- > La question des identités multiples et particulièrement l'identité bretonne
- > L'histoire et la géographie bretonnes
- > Les pratiques culturelles liées à la culture bretonne (musique, danses, littérature, etc.)

La langue bretonne

### Objectifs

Aider les étudiants à mieux comprendre leur environnement et à mieux interagir avec les publics seniors auxquels ils s'adresseront dans leur pratique professionnelle.

### Pré-requis nécessaires

Aucun

### Compétences visées

- > Développer l'ouverture culturelle

Maîtriser les connaissances de base liées à la culture bretonne

### Bibliographie

- Davalan, N. (2000). *Brezhoneg méthode oulpan 5# : Niveau débutant* Skol an emsav.
- Becker, R., & Le Gurun, L. (2021). *Musique bretonne* (Réed. revue et augmentée). Coop Breizh.
- Broudic, F. (1999). *Histoire de la langue bretonne*. Ouest-France.
- Collectif. (2004). *Toutes les cultures de Bretagne*. Skol Vreizh.
- Cornette, J. (2023). *Une brève histoire de l'identité bretonne# : De Himilcon à nos jours* TALLANDIER.
- Kervella, G. (2009). *Brezhoneg evit ar re gozh, le breton facteur de lien social*. Ti ar Vro Leon.
- Le Coadic, R. (1998). *L'identité bretonne*. Terre de Brume Editions# : Presses universitaires de Rennes.
- Lossec, H. (2011). *Les Bretonnismes*. Skol Vreizh.
- Ménard, M. (2006). *Petit guide d'initiation au Breton*. Coop Breizh.

### Modalités de contrôle des connaissances

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Ecrit et/ou Oral		100	

Session 2 : Contrôle de connaissances

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

## D3 - Méthodologie universitaire et ateliers thématiques

### Présentation

---

Après avoir acquis les méthodes indispensables à la menée d'un parcours universitaire, ce cours permet aux étudiants inscrits de consolider leur maîtrise de la langue écrite (techniques facilitant une lecture efficace, acquisition de réflexes orthographiques, adaptation du niveau de langue à l'exercice demandé et au public, méthodologie de l'argumentation etc.) et orale (posture et diction).

Les étudiants se confronteront aux divers vecteurs et formats de communication.

Les textes qui étayeront ces apprentissages permettront d'ouvrir la réflexion aux problématiques et aux spécificités du public sénior.

### Objectifs

---

Faire de bons communicants, à même d'adapter leurs contenus, leurs supports ou leur posture au public visé.

### Compétences visées

---

Adapter l'expression écrite et orale au public et à la tâche professionnelle.

Utiliser avec pertinence et maîtrise les différents outils de communication au service des tâches professionnelles qui leur incomberont.

### Modalités de contrôle des connaissances

---

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Dossier		100	

Session 2 : Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Dossier		100	

## D4 - Bureautique PIX

### Modalités de contrôle des connaissances

---

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Ecrit - devoir surveillé			

Session 2 : Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CT	Ecrit - devoir surveillé		100	