Développement des qualités de souplesse - relâchement

Composante
Faculté humanités, santé, sport, sociétés (H3S), UGA

Période de l'année
Toute l'année

Diplômes intégrant cet élément

- Licence Sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS) - Entraînement sportif - format hybride (SHIFT)

Langue(s) d'enseignement: Français

Organisation de l'enseignement: Formation initiale / continue

Ouvert aux étudiants en échange: Non

Présentation

Description

UE organisée en P3 : des CN à étudier, 2 régulations en distanciel (une à mi-parcours et une à la fin de l'étude des CN) puis 22h TP en présentiel sur site. L'évaluation en 3 CC dont un pratique est organisée en présentiel sur site également dans les mêmes semaines que les TP.

Objectifs

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 30 juin 2026

Intégrer et mobiliser des connaissances en référence à des contenus scientifiques et des techniques corporelles reconnues afin de tester/évaluer, interpréter les résultats, vivre des séances de développement des qualités de souplesse et de relâchement mais aussi construire et mettre en œuvre de courtes séquences d'intervention sur ses pairs.

Pré-requis recommandés

Avoir une bonne maîtrise des connaissances acquises en L1 en anatomie, physiologie et neurosciences.
Avoir une bonne condition physique générale.

Contrôle des connaissances

L'UE n'est pas organisée en EC (éléments constitutifs)

CC1. Coefficient 0,3 : contrôle de connaissances sur les CC : devoir sur table écrit 30' à la fin de la dernière régulation

CC2. Coefficient 0,3 : note de pratique lors des derniers TP

CC3. Coefficient 0,4 : contrôle intégratif : devoir sur table : écrit d'1h30 à la fin du présentiel sur site

Syllabus

Apports théoriques et pratiques autour de thèmes d'étude : la souplesse- mobilité, la capacité de relâchement, la diminution des tensions musculaires, le dos, la posture, la respiration, la gestion du stress… Les contenus pratiques s'appuient sur différentes techniques corporelles reconnues (Yoga, Pilates, Eutonie, relaxations, différentes techniques d'étirements…)

Bibliographie

« Guide des étirements du sportif » C GEOFFROY – VIGO
« Savoir s'étirer » C CARRIO – THIERRY SOUCCAR
« L'art du mouvement » A Broussal Derval-Stephane Ganneau – 4 TRAINER

Infos pratiques

Campus

› Grenoble - Saint-Martin d'Hères

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 30 juin 2026