UE Intervention pour améliorer la condition physique

ECTS
9 crédits

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

Volume horaire
80h

Période de l'année
Toute l'année

Diplômes intégrant cet élément

- Licence Sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS) - Education et motricité

Langue(s) d'enseignement: Français

Ouvert aux étudiants en échange: Non

Présentation

Description

L'UE d'intervention pour améliorer la condition physique se décompose en 3 EC : intervention sur les qualités de force, sur les qualités énergétiques et sur les qualités de souplesse et de relâchement.

Objectifs

Dans chacune des qualités, intégrer et mobiliser des connaissances en références à des contenus scientifiques (anatomie, physiologie, neurosciences…) et des méthodes afin de tester/évaluer, interpréter les résultats, vivre des séances de développement de ces qualités mais aussi construire et mettre en œuvre de courtes séquences d'intervention sur ses pairs.

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 03 juillet 2026

Heures d'enseignement

CM	CM	15h
TD	TD	21h
TP	TP	44h

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

Pour l'évaluation initiale :

Qualités de Force **:** (20%)

- EC rendu de travaux : coef 0,2
- ET pratique (performance) : coef 0,4

Qualités énergétiques : (20%)

- EC écrit : coef 0,2
- ET pratique (performance) : coef 0,4

Qualités de souplesse-relâchement : (20%)

- EC rendu de travaux : coef 0,2
- ET pratique (intervention) : coef 0,4

ET écrit 3h : coef 1,2 (40%)

Pour la seconde chance :

Pratique dans les 3 qualités : 1,2 (40%)

Écrit 3h : 1,8 (60%)

Syllabus

Qualités de Force :

Apports de connaissances et de méthodes d'intervention autour de thèmes d'étude : les différents modes de contraction, les différentes expressions de la force, les différents facteurs d'amélioration de la force, l'évaluation des qualités de force, l'utilisation des paramètres pour orienter et optimiser le travail en musculation, le choix et la régulation des exercices de musculation.

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 03 juillet 2026

Qualités Énergétiques :

Description de la notion de **Condition Physique** (CP) dans un but d'entretien et/ou de développement de la performance motrice.

Caractérisation des aspects **énergétiques de la CP :** caractéristiques « biochimiques » et caractéristiques « de performance » des différentes voies de transformation de l'énergie (ou filières énergétiques).

Présentation des grands principes d'évaluation et de développement des 3 filières énergétiques.

Ces derniers seront ensuite repris et mis en application lors des séances de TD et TP, avec analyse et mise en relation d'indicateurs mesurés et de sensations perçues.

Qualités de souplesse et relâchement :

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, l'ouverture du thorax, la gestion du stress, l'écoute corporelle… Les contenus pratiques s'appuient sur différentes techniques corporelles reconnues (yoga, Pilates, stretching, Eutonie, relaxations…)

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 03 juillet 2026

Évaluation initiale / Session principale

Libellé	Nature de l'enseignement	Type d'évaluation	Nature de l'évaluation	Durée (en minutes)	Nombre d'épreuves	Coefficient de l'évaluation	Remarques
	UE	CC	Ecrit - dossier			60%	Qualités de Force : (20%) - EC rendu de travaux : coef 0,2 - ET pratique (performance) : coef 0,4 Qualités énergétiques : (20%) - EC écrit : coef 0,2 - ET pratique (performance) : coef 0,4 Qualités de souplesse-relâchement : (20%) - EC rendu de travaux : coef 0,2 - ET pratique (intervention) : coef 0,4
	UE	CT	Ecrit	190		40%	

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 03 juillet 2026

Seconde chance / Session de rattrapage

Libellé	Nature de l'enseignement	Type d'évaluation	Nature de l'évaluation	Durée (en minutes)	Nombre d'épreuves	Coefficient de l'évaluation	Remarques
	UE	CT	Ecrit	190		60%	
	UE	CT	Pratique			40%	

Compétences visées

1- Intégrer / Mobiliser des connaissances en référence à des contenus scientifiques (Anatomie, biomécanique, physiologie, neurosciences...)

2- Identifier / Evaluer / Analyser des qualités physiques au travers de tests

3- Appliquer / Construire des procédés de développement des qualités physiques (conception de courtes séquences)

4- Comprendre et analyser des indicateurs de performance

5- Réguler l'activité selon les efforts et les sensations perçus

6- Intervenir / Corriger des erreurs de réalisation grâce à des indicateurs précis (placements, trajets, appuis, regard…)

Bibliographie

« Biochimie des activités physiques » POORTMANS et BOISSEAU – DeBoeck

« Energie et performance physique » BRISSWALTER et HAUSSWIRTH – Colin

« Bible de la préparation physique » REISS et PREVOST - Amphora

« Guide des étirements du sportif » C GEOFFROY – VIGOT

« Savoir s'étirer » C CARRIO – THIERRY SOUCCAR

« L'art du mouvement » A Broussal Derval-Stephane Ganneau – 4 TRAINER

Infos pratiques

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 03 juillet 2026

Contacts

Responsable pédagogique

Elisabeth Donzé

Responsable pédagogique

Hugues THIRCUIR

Secrétariat de scolarité

Cendrine Parinello

Secrétariat de scolarité

Scolarité Valence

valence-dsda-respscol@univ-grenoble-alpes.fr

Campus

Grenoble - Domaine universitaire

Valence - Briffaut

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 03 juillet 2026