

PÉRIODE D'ACCREDITATION : 2016 / 2021

UNIVERSITÉ PAUL SABATIER

SYLLABUS L3 PRO

Mention Métiers de la forme

LICENCE PROFESSIONNELLE METIERS DE LA FORME

<http://www.f2smhstaps.ups-tlse.fr/>

2020 / 2021

19 NOVEMBRE 2020

SOMMAIRE

| | |
|---|----|
| PRÉSENTATION | 3 |
| PRÉSENTATION DU PARCOURS | 3 |
| Parcours | 3 |
| PRÉSENTATION DE L'ANNÉE DE LICENCE PROFESSIONNELLE METIERS DE LA FORME | 3 |
| RUBRIQUE CONTACTS | 4 |
| CONTACTS PARCOURS | 4 |
| Tableau Synthétique des UE de la formation | 5 |
| LISTE DES UE | 7 |
| GLOSSAIRE | 30 |
| TERMES GÉNÉRAUX | 30 |
| TERMES ASSOCIÉS AUX DIPLOMES | 30 |
| TERMES ASSOCIÉS AUX ENSEIGNEMENTS | 30 |

PRÉSENTATION

PRÉSENTATION DU PARCOURS

PARCOURS

1. Il s'agit d'une formation en une année suite à un L2 validé assortie d'une excellente insertion professionnelle
2. Un seul parcours : Conseil et suivi personnalisé en Activités Physiques de développement et d'entretien
3. Cette formation est ouverte en formation initiale et en formation continue
4. Le nombre d'heures en présentiel sur l'année de Licence professionnelle : 454 HETD
5. Un parcours différencié (remise à niveau sciences biologiques et APDE) est intégré à la formation : 60 HETD

PRÉSENTATION DE L'ANNÉE DE LICENCE PROFESSIONNELLE METIERS DE LA FORME

RUBRIQUE CONTACTS

CONTACTS PARCOURS

RESPONSABLE LICENCE PROFESSIONNELLE METIERS DE LA FORME

GARNIER Sophie

Email : sophie.garnier@univ-tlse3.fr

NOGUES Ludovic

Email : ludovic.nogues@univ-tlse3.fr

SECRÉTAIRE PÉDAGOGIQUE

BOUALEM Hakima

Email : hakima.boualem@univ-tlse3.fr

Téléphone : 0561556635

TABLEAU SYNTHÉTIQUE DES UE DE LA FORMATION

| page | Code | Intitulé UE | ECTS | Obligatoire Facultatif | TD | Projet | Stage |
|-------------------------|----------|---|------|---------------------------|----|--------|-------|
| Premier semestre | | | | | | | |
| 19 | SNMFL5HM | PARCOURS DIFFERENCIE | 1 | O | 60 | | |
| | SNMFL5GM | ETUDE ET EVALUATION DE LA PERSONNE ENCADREE .1 | 5 | O | | | |
| ?? | SNMFL5B1 | Approche sociale et psychosociale 1 | | | 16 | | |
| ?? | SNMFL5B2 | Approche physiologique et biologique 1 | | | 16 | | |
| ?? | SNMFL5B3 | Approche psychologique 1 | | | 16 | | |
| | SNMFL5CM | METHODES ET TECHNIQUES DE L'ENCADREMENT PERSO. 1 | 6 | O | | | |
| ?? | SNMFL5C1 | APDE cardio-respiratoires : techniques et personnalisation | | | 24 | | |
| ?? | SNMFL5C2 | APDE de proprioception et de tonification : techniques et personnalisation | | | 32 | | |
| ?? | SNMFL5C3 | APDE de détente et de souplesse : techniques et personnalisation | | | 32 | | |
| | SNMFL5DM | LES OUTILS LES TECHNO. DANS LES SERVICES DE PERSO. 1 | 6 | O | | | |
| ?? | SNMFL5D2 | Les tests d'évaluation de la condition physique | | | 24 | | |
| ?? | SNMFL5D1 | Technologies de l'information et de la communication | | | 18 | | |
| | SNMFL5EM | CONSEIL SUIVI ET GESTION DE L'ENCADREMENT PER- SONNALISE 1 | 6 | O | | | |
| ?? | SNMFL5E2 | Methodologie de projet : planifier, conseiller, suivre et cadre réglementaire | | | 36 | | |
| ?? | SNMFL5E1 | Pratique des langues vivantes 1 | | | 18 | | |
| 15 | SNMFL5FM | PREVENTION DES RISQUES ET SECURITE DU PRATI- QUANT | 6 | O | 48 | | |
| Second semestre | | | | | | | |
| | SNMFL6AM | ETUDE ET EVALUATION DE LA PERSONNE ENCADREE .2 | 6 | O | | | |
| ?? | SNMFL6A1 | Approche sociale et psychosociale 2 | | | 16 | | |

| page | Code Intitulé UE | ECTS | Obligatoire Facultatif | TD | Projet | Stage |
|------|--|------|---------------------------|----|--------|-------|
| ?? | SNMFL6A2 Approche physiologique et biologique 2 | | | 16 | | |
| ?? | SNMFL6A3 Approche psychologique 2 | | | 16 | | |
| 23 | SNMFL6BM METHODES ET TECHNIQUES DE L'ENCADREMENT PERSO. 2 | 6 | O | 48 | | |
| ?? | SNMFL6CM CONSEIL SUIVI ET GESTION DANS L'ENCADREMENT PERSO. 2 | 6 | O | | | |
| ?? | SNMFL6C1 Marketing | | | 12 | | |
| ?? | SNMFL6C3 Pratique des langues vivantes 2 | | | 18 | | |
| ?? | SNMFL6C2 Gestion financiere et comptable | | | 24 | | |
| ?? | SNMFL6DM PROFESSIONNALISATION | 6 | O | | | |
| ?? | SNMFL6D1 Préparation au projet tutoré | | | 24 | | |
| ?? | SNMFL6D2 Projet tutoré | | | | 100 | |
| 29 | SNMFL6EM STAGE | 6 | O | | | 3 |

LISTE DES UE

| | | | |
|-----------------|---|---------------|--------------------------------|
| UE | METHODES ET TECHNIQUES DE L'ENCA- DREMENT PERSO. 1 | 6 ECTS | 1^{er} semestre |
| SNMFL5CM | TD : 24h | | |

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

GARNIER Sophie

Email : sophie.garnier@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Acquisition des connaissances et des compétences relatives aux méthodes et techniques d'activités physiques d'entretien et à leur personnalisation.

Cette matière concerne le volet cardio-respiratoire

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

UE 2. 1 - Les APDE cardio-respiratoires

Les différentes méthodes et techniques d'entraînement cardio-respiratoires en fonction du client dans un objectif de santé. Appuis théoriques et mise en pratique.

Progression par intensité : marche active, marche nordique, fartleack, course, fractionné

Planification de l'entraînement

PRÉ-REQUIS

Pré requis définis dans l'UE 0

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

OMS 2010 - recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé -

MOTS-CLÉS

Activités physiques cardiorespiratoires - Entraînement personnalisé - santé - Bien-être

| | | | |
|-----------------|---|---------------|--------------------------------|
| UE | METHODES ET TECHNIQUES DE L'ENCA- DREMENT PERSO. 1 | 6 ECTS | 1^{er} semestre |
| SNMFL5CM | TD : 32h | | |

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

GARNIER Sophie

Email : sophie.garnier@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Acquisition des connaissances et des compétences relatives aux méthodes et techniques d'activités physiques d'entretien et à leur personnalisation.

Ce volet concerne les APDE de proprioception et de tonification

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

UE 2.2 Les APDE de proprioception et de tonification

Méthodes et objectifs : développement structurel du muscle, force-endurance ; force explosive.

Les différentes catégories d'exercices : appareillés, non appareillés, analytiques, globaux.

PRÉ-REQUIS

Pré-requis définis dans l'UE 0

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Prevost P., Reiss D. Bible de la préparation physique, amphora, 2013

MOTS-CLÉS

Personnalisation - Renforcement musculaire - Proprioception

| | | | |
|-----------------|---|---------------|--------------------------------|
| UE | METHODES ET TECHNIQUES DE L'ENCA- DREMENT PERSO. 1 | 6 ECTS | 1^{er} semestre |
| SNMFL5CM | TD : 32h | | |

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

GARNIER Sophie

Email : sophie.garnier@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Acquisition des connaissances et des compétences relatives aux méthodes et techniques d'activités physiques d'entretien et à leur personnalisation.

Cette matière concerne les APDE de détente et de souplesse

PRÉ-REQUIS

: Pré requis définis dans l'UE 0

MOTS-CLÉS

Personnalisation - Relaxation - Souplesse https://sgce.univ-tlse3.fr/sgce/images/symbol_{}check.png

| | | | |
|-----------------|---|---------------|--------------------------------|
| UE | LES OUTILS LES TECHNO. DANS LES SERVICES DE PERSO. 1 | 6 ECTS | 1^{er} semestre |
| SNMFL5DM | TD : 18h | | |

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

HANCOCK Emily

Email : emily.hancock@univ-tlse3.fr

Téléphone : 05 61 55 75 08

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Cours 1 :

Connaître et utiliser les outils technologiques de l'information et de la communication utilisés dans l'activité de coach sportif

Connaître et utiliser des outils de communication et de gestion numériques.

Mettre en application ces bases et outils à travers la création rapide d'un site internet et d'une newsletter.

Cours 2 :

Le traitement des données numériques nécessite des fonctionnalités avancées de calcul dans Excel.

Celles-ci permettent de suivre et d'analyser un chiffre d'affaires et de réaliser des prédictions commerciales à partir des outils statistiques.

Les participants apprendront à utiliser les fonctions avancées d'Excel et d'optimiser le traitement des données.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Cours 1 :

Partie 1 : Introduction aux TIC : Définitions - Les CRM et outils de gestion - Les objets et appareils connectés - Les réseaux sociaux et les outils internet - L'étude d'opportunité : Identification des besoins ; Observation de terrain ; Solution innovante

Partie 2 : Internet : Vocabulaire et lexique : étapes de la conception d'un site internet - CMS - Applications mobiles

Partie 3 : Les newsletters : volet technique : définition et partenaires - Volet commercial : acteurs du marché, les critères de décision des clients, leurs attentes, les 5F, benchmarking - Volet économique : chiffrage, prévisionnels, plan de financement

Cours 2 :

Filtres avancés ; Zones de critères complexes ; Tableaux croisés dynamiques complexes ; Graphiques croisés dynamiques complexes ; Fonctions BD ; Synthèse paramétrique avec Excel ; Résumer un ensemble de données. Indicateurs de tendance centrale (moyenne, médiane, mode) ; Indicateurs de dispersion (étendue, écart type et variance, quartiles) ; Analyse bivariée dans Excel ; Comparaison de plusieurs groupes en moyenne et en dispersion ; Relation entre variables numériques : Coefficient de corrélation ; Représentation graphique : nuage de points et courbe de tendance

PRÉ-REQUIS

Connaissances de base en informatique

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

M.H Westphalen, Communicator, 2018.

MOTS-CLÉS

TIC, communication, digital, numérique, connecté

| | | | |
|-----------------|---|---------------|--------------------------------|
| UE | LES OUTILS LES TECHNO. DANS LES SERVICES DE PERSO. 1 | 6 ECTS | 1^{er} semestre |
| SNMFL5DM | TD : 24h | | |

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

HANCOCK Emily

Email : emily.hancock@univ-tlse3.fr

Téléphone : 05 61 55 75 08

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Connaître et mettre en oeuvre des tests d'évaluation de la condition physique du pratiquant.

Choisir le ou les tests adaptés au profil de son client.

Planifier les évaluations.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Tests d'évaluation de la condition physique pour sujets sédentaires et actifs :

- Tests d'évaluation de la condition physique aérobie
- Tests d'évaluation de la force
- Tests d'évaluation de la souplesse
- Tests d'évaluation de l'équilibre statique et dynamique
- Tests d'évaluation de la coordination

Questionnaires préalables d'aptitude à l'activité physique

Analyse critique et mise en pratique

PRÉ-REQUIS

- Les filières énergétiques
- Principes de développement d'un processus énergétique et de la force

MOTS-CLÉS

Evaluation - Tests - Condition physique - Pratiquant - Client

| | | | |
|-----------------|---|---------------|--------------------------------|
| UE | CONSEIL SUIVI ET GESTION DE L'ENCADREMENT PERSONNALISE 1 | 6 ECTS | 1^{er} semestre |
| SNMFL5EM | TD : 18h | | |

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

HANCOCK Emily

Email : emily.hancock@univ-tlse3.fr

Téléphone : 05 61 55 75 08

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Etre capable de mener une séance d'entraînement pour un(e) client(e)
- Etre capable de poser des questions nécessaires pour obtenir des informations pertinentes concernant
Thèmes= Stress, Performance, Filière (MS, APAS, ES)
- Travail spécifique sur l'anglais général et spécialisé (Personal Training)

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Travail sur les 5 compétences linguistiques : compréhension et expression écrite et orale, interaction

LIFESTYLE= DIET, OBESITY/OVERWEIGHT

FITNESS

ANATOMY= muscles, bones, exercise movements

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Personal Training, Brooks

The Muscle Book

MOTS-CLÉS

personal training coaching

| | | | |
|-----------------|---|---------------|--------------------------------|
| UE | CONSEIL SUIVI ET GESTION DE L'ENCADREMENT PERSONNALISE 1 | 6 ECTS | 1^{er} semestre |
| SNMFL5EM | TD : 36h | | |

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

TARIN Laurent

Email : laurent.tarin@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Acquérir les bases de la méthodologie de projet : planifier, conseiller, suivre et réussir.
- Acquérir et savoir utiliser les outils de suivi d'un projet
- Savoir mettre en œuvre cette méthodologie au travers d'un projet réel ou fictif.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

1. Bases en méthodologie de projet

- Présentation d'un cycle de projet, l'étude d'opportunité
- Les parties prenantes, leurs profils, leurs modes de décision
- L'étude de faisabilité : technique, commercial, économique.
- Planification : Gantt et Pert
- Evaluation : bilan et enquête de satisfaction

2. Les grandes étapes de la méthodologie de projet

- cadrage du projet par le donneur d'ordre, recherche documentaire, diagnostic, définition du porteur de projet, conception, modalités de mise en œuvre, moyens d'évaluation, recherche de partenaires, recherche de moyens, communication sur le projet.

3. Cadre réglementaire

MOTS-CLÉS

méthodologie de projet, cadre réglementaire

| | | | |
|-----------------|---|---------------|--------------------------------|
| UE | PREVENTION DES RISQUES ET SECURITE DU PRATIQUANT | 6 ECTS | 1^{er} semestre |
| SNMFL5FM | TD : 48h | | |

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

GARNIER Sophie

Email : sophie.garnier@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Acquisition de compétences s'appuyant sur des connaissances et des techniques visant la prévention des risques et la sécurité des pratiquants par les APDE.

Etre capable de développer une analyse critique des nouvelles techniques ou procédés véhiculés par les médias ciblant l'amincissement et la mise en forme.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Les connaissances, les enjeux et les problématiques pour le développement de la personne, sa forme et sa santé au travers des thèmes suivants :

- quels choix alimentaires ?
- la cohérence cardiaque, une méthodologie du bien être ?
- le Pilates, une technique qui traverse le temps ?
- les troubles posturaux et les troubles musculo-squelettiques (TMS) révélateurs des nouveaux modes de vie : quelle prise en compte ?
- quelle conduite face aux différents risques liés à l'activité professionnelle du coach ?

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

De Rosnay. Le Macroscopie, Le seuil, 1977.

MOTS-CLÉS

Approche systémique du pratiquant

| | | | |
|-----------------|---|---------------|--------------------------------|
| UE | ETUDE ET EVALUATION DE LA PERSONNE ENCADREE .1 | 5 ECTS | 1^{er} semestre |
| SNMFL5GM | TD : 16h | | |

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

JOFFROY Sandra

Email : sandra.joffroy@univ-tlse3.fr

Téléphone : 0561557512

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Définir le conseil en Activités physiques de Développement et d'Entretien (APDE) et le situer dans un contexte social, culturel, économique, sportif et géographique.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

- Le métier de conseiller en APDE, son contexte d'émergence et d'évolution
- Les APDE et la prévention santé
- L'évolution des pratiques d'APDE
- L'engagement durable dans des APDE

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Bouchard C. et Landry F. « La pratique des activités physiques » in Traité d'anthropologie médicale, 1985.
- OMS. Les recommandations mondiales sur l'Activité physique pour la santé, 2010.

MOTS-CLÉS

=14.0ptMétier - APDE - Santé - Contexte socio-culturel - Evolution

| | | | |
|-----------------|---|---------------|--------------------------------|
| UE | ETUDE ET EVALUATION DE LA PERSONNE ENCADREE .1 | 5 ECTS | 1^{er} semestre |
| SNMFL5GM | TD : 16h | | |

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

JOFFROY Sandra

Email : sandra.joffroy@univ-tlse3.fr

Téléphone : 0561557512

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

[u]Conduites à tenir en tant que coach (techniques corporelles à employer) en fonction des pathologies ou états particuliers du public.[/u]

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

-les maux de dos (lombalgies, TMS...) -ostéoporose, arthrose -femme enceinte et diabète-stress, psychotraumatisme

| | | | |
|-----------------|---|---------------|--------------------------------|
| UE | ETUDE ET EVALUATION DE LA PERSONNE ENCADREE .1 | 5 ECTS | 1^{er} semestre |
| SNMFL5GM | TD : 16h | | |

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

JOFFROY Sandra

Email : sandra.joffroy@univ-tlse3.fr

Téléphone : 0561557512

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

[u]APDE et santé approche psychologique[/u]

- Comprendre les clés comportementales chez l'humain, nécessaires à l'établissement d'un contact «global» psychosomatique.
- Acquérir les bases pratiques dans la relation en respectant la personnalité à encadrer

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

L'homme et sa phylogénèse, ses trois niveaux : physique, affectif et mental.

Approche éthologique et comportementale. De l'attachement au détachement réussi.

Les modèles et les tendances comportementales dans les différentes personnalités .

Les modes relationnels et utilisation pratique des théories : Maslow, Mac Lean .

Les lectures du corps en mouvement. Les zones physiques où s'ancrent les stress psychiques.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Le langage du corps; Dr Alexander Lowen; Broché; 1977

Stress et performances; J. Bertsch, C. Le Scanff; PUF; 1998

L'ensorcellement du monde; Boris Cyrulnik; Odile Jacob; 2001

| | | | |
|-----------------|-----------------------------|---------------|--------------------------------|
| UE | PARCOURS DIFFERENCIE | 1 ECTS | 1^{er} semestre |
| SNMFL5HM | TD : 60h | | |

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

DOUTRELOUX Jean Paul

Email : jean-paul.doutreloux@univ-tlse3.fr

Téléphone : 0561557500

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Remise à niveau en anatomie, musculation, stretching, relaxation.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Techniques de renforcement musculaire, d'étirement et de relaxation.

Anatomie fonctionnelle.

PRÉ-REQUIS

Connaissances fondamentales en anatomie, renforcement musculaire et méthodes de stretching et relaxation.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

C. Geoffroy ; Les étirements... méthodes et exercices pour tous ; 2018

B. Calais Germain ; Anatomie pour le mouvement ; 2005

O. Bolliet ; Approche moderne du développement de la force ; 2013

MOTS-CLÉS

Anatomie ; Musculation ; Etirements ; Relaxation

| | | | |
|-----------------|---|---------------|--------------------------------|
| UE | ETUDE ET EVALUATION DE LA PERSONNE ENCADREE .2 | 6 ECTS | 2nd semestre |
| SNMFL6AM | TD : 16h | | |

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

JOFFROY Sandra

Email : sandra.joffroy@univ-tlse3.fr

Téléphone : 0561557512

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Ecouter, comprendre et analyser la demande de pratique d'APDE et de conseils alimentaires et y répondre dans un but de bien-être et de santé

Etudier les obstacles à la pratique d'APDE

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Analyser et comprendre les conduites alimentaires et les demandes de conseils des clients.

Etudier des enjeux de l'alimentation et connaître les recommandations.

Analyser et comprendre les conduites sédentaires et les obstacles à l'engagement durable dans la pratique d'APDE.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Coburn J.W., Malek M.H. NSCA's Essentials of personal training. Human Kinetics, 2012.

MOTS-CLÉS

=14.0pt Conduites alimentaires, pratique d'APDE, sédentarité, santé, bien-être

| | | | |
|-----------------|---|---------------|--------------------------------|
| UE | ETUDE ET EVALUATION DE LA PERSONNE ENCADREE .2 | 6 ECTS | 2nd semestre |
| SNMFL6AM | TD : 16h | | |

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

JOFFROY Sandra

Email : sandra.joffroy@univ-tlse3.fr

Téléphone : 0561557512

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Place des pratiques physiques de la forme encadrées et rythmes biologiques- Activités physiques et sportives du public jeune (enfant et adolescent) : entre recommandation et pratique- Hormones de croissance, hormone de jouvence : entre longévité et santé (à l'ombre du dopage)

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

- Place des pratiques physiques de la forme encadrées et rythmes biologiques- Activités physiques et sportives du public jeune (enfant et adolescent) : entre recommandation et pratique- hormones de croissance, hormone de jouvence : entre longévité et santé (à l'ombre du dopage)

| | | | |
|-----------------|---|---------------|--------------------------------|
| UE | ETUDE ET EVALUATION DE LA PERSONNE ENCADREE .2 | 6 ECTS | 2nd semestre |
| SNMFL6AM | TD : 16h | | |

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

JOFFROY Sandra

Email : sandra.joffroy@univ-tlse3.fr

Téléphone : 0561557512

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Sensibilisation à la psychologie, stress, anxiété, dépression.

Apporter des données scientifiques de l'effet du sport sur ces 3 facteurs.

Développer des connaissances sur le fonctionnement de la motivation.

Développer la maîtrise de techniques motivationnelles.

Comprendre et agir sur les freins motivationnels.

Savoir différencier les différents types d'objectifs

Développer la capacité d'élaboration d'un programme sportif personnalisé utilisant les différents types d'objectifs et techniques motivationnelles

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Effets de l'exercice physique sur la Santé mentale

L'anxiété et la dépression. Pourquoi l'activité physique est-elle positive pour l'anxiété et la dépression ?

Action de l'activité physique sur les fonctions cognitives

Détermination d'objectifs

La motivation

Les méthodes de motivation

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

JW. COBURN et MH. LALEK. NSCA's Essentials of personal training. Human Kinetics, 2014.

RB. ALDERMAN. Manuel de psychologie du sport. Vigot. 1996

site IRBMS

| | | | |
|-----------------|---|---------------|--------------------------------|
| UE | METHODES ET TECHNIQUES DE L'ENCA- DREMENT PERSO. 2 | 6 ECTS | 2nd semestre |
| SNMFL6BM | TD : 48h | | |

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

GARNIER Sophie

Email : sophie.garnier@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Mise en oeuvre de méthodes et techniques d'APDE adaptées au client : planification, aimation, régulations.

Prise en charge globale de la personne.

Réinvestissement et synthèse des méthodes apprises au semestre 1.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Etudes de cas pratiques portant sur un public varié (sédentaires, surpoids, réathlétisation, prévention des risques cardiorespiratoires, cardiométaboliques, surpoids et obésité, sarcopéniques, posturaux, troubles musculo-squelettiques, prévention du stress ...)

Mise en situation d'interventions thématiques :

PRÉ-REQUIS

Cf UE 0 et UE 2

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Coburn J.W., Malek M.H. NSCA's Essentials of personal training. Human Kinetics, 2012.

MOTS-CLÉS

Personnalisation des activités physiques de développement et d'entretien

| | | | |
|-----------------|---|---------------|--------------------------------|
| UE | CONSEIL SUIVI ET GESTION DANS L'ENCA- DREMENT PERSO. 2 | 6 ECTS | 2nd semestre |
| SNMFL6CM | TD : 12h | | |

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Les objectifs de ce cours sont de permettre aux étudiants de comprendre les enjeux actuels et futurs du marché du coaching personnel (caractéristiques de l'offre et de la demande, évolutions futures) et de découvrir les méthodes marketing permettant de conquérir et conserver à long terme des clients (marketing mix, communication 2.0, marketing des services, expérientiel...).

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Outils d'analyse du marché

Concepts essentiels du marketing des services et du marketing expérientiel

Analyse des nouvelles attentes des consommateurs pour mettre en place un plan de communication 2.0

Etre capable d'utiliser les outils marketing pour concevoir et diffuser leur offre auprès de leurs clients (Marketing Mix, stratégies génériques...)

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Kotler, Armstrong et al. (2013), principes de marketing, Pearson, 11e édition

Adamy (2014), Développer sa marque avec les réseaux sociaux, Vitrac

| | | | |
|-----------------|---|---------------|--------------------------------|
| UE | CONSEIL SUIVI ET GESTION DANS L'ENCA- DREMENT PERSO. 2 | 6 ECTS | 2nd semestre |
| SNMFL6CM | TD : 24h | | |

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

TARIN Laurent

Email : laurent.tarin@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Avoir connaissance des différents régimes juridiques appropriés à l'exercice de la profession et de leurs principales caractéristiques : autoentrepreneur, entreprise individuelle, société

Comprendre les différences entre les régimes fiscaux applicables

Lire et comprendre la comptabilité simplifiée (dépenses - recettes) et les principaux états financiers : compte de résultat et bilan comptable

Maîtriser les principales notions comptables : chiffre d'affaires, résultat, trésorerie, CAF, FR, BFR, seuil de rentabilité...

Comprendre et élaborer un tableau d'amortissement d'un emprunt

Construire un plan de financement simple

Comprendre le mécanisme de la TVA

Comprendre et élaborer un tableau d'amortissement d'une immobilisation

Savoir calculer une remise, une majoration de prix, un prix HT, un prix TTC

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

1. Introduction et objectifs
2. Aspects essentiels des régimes juridiques et fiscaux
3. La comptabilité simplifiée et les obligations déclaratives
4. La comptabilité non simplifiée et les obligations déclaratives : Lire et comprendre les états financiers : bilan, compte de résultat, Obligations déclaratives
5. Elaboration des états financiers : Principe de la partie double, Enregistrement d'opérations simples ans les comptes en T, Elaboration du bilan et du compte de résultat
6. Amortissement comptable : Raison d'être et définition, Elaboration d'un tableau d'amortissement d'une immobilisation (amortissement linéaire), Impact de l'amortissement sur les états financiers
7. Outils financiers au service de la création d'entreprise : Le projet est-il rentable ? : calcul du seuil de rentabilité, Comment financer l'investissement ? : étude des sources de financement (fonds propres, endettement, location), Comment convaincre la banque de la solidité financière du projet ? : élaboration du plan de financement, En cours d'activité, comment surveiller sa solvabilité ? : élaboration de prévisions de trésorerie, En cours d'activité, comment financer son cycle d'exploitation : mise en évidence et financement du BFR

MOTS-CLÉS

Statuts juridiques, régime fiscal, compte de résultat, bilan, trésorerie, CAF, FR/BFR, emprunt, amortissement, plan de financement, seuil de rentabilité

| | | | |
|-----------------|---|---------------|--------------------------------|
| UE | CONSEIL SUIVI ET GESTION DANS L'ENCADREMENT PERSO. 2 | 6 ECTS | 2nd semestre |
| SNMFL6CM | TD : 18h | | |

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

HANCOCK Emily

Email : emily.hancock@univ-tlse3.fr

Téléphone : 05 61 55 75 08

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Travail des 5 compétences linguistiques= compréhension et expression écrite et orale, interaction

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

- Thèmes= Prise en charge du client, Personal Training
- Travail des 5 compétences linguistiques= compréhension et expression écrite et orale, interaction
- Travail spécifique sur l'anglais général et spécialisé (Personal Training)

PRÉ-REQUIS

semestre 5

MOTS-CLÉS

personal training client coaching

| | | | |
|-----------------|-----------------------------|---------------|--------------------------------|
| UE | PROFESSIONNALISATION | 6 ECTS | 2nd semestre |
| SNMFL6DM | TD : 24h | | |

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

TARIN Laurent

Email : laurent.tarin@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Le projet tutoré est un projet professionnel réalisé habituellement par groupe de 3 étudiants. Sa spécificité est son caractère innovant et professionnalisant. Il caractérise la formation licence professionnelle. Il est le fruit d'expériences dans le milieu professionnel, de connaissances acquises dans divers champs scientifiques en licence professionnelle et lors d'autres formations, de réflexions et de projets personnels ou collectifs. Il est innovant, professionnel, universitaire et réalisable. Il est tutoré par un (ou deux) enseignants.

Il se présente sous forme d'un document écrit dactylographié et fait l'objet d'une soutenance orale.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Cadrage des groupes au travers de 24h TD répartis en 3 et lissés sur un début de semestre :

- Mois 0 : Cadre du projet tutoré, cadre théorique et bibliographique.
- Mois 1 à 2 : Construction du plan de rapport, contenu du rapport, analyse des premières propositions concrètes pour chaque groupe.
- Mois 2 à 4 : Analyse des propositions concrètes pour chaque groupe, préparation orale et support de présentation.

MOTS-CLÉS

Projet tutoré, innovation, professionnalisation

| | | | |
|-----------------|-----------------------------|---------------|--------------------------------|
| UE | PROFESSIONNALISATION | 6 ECTS | 2nd semestre |
| SNMFL6DM | Projet : 100h | | |

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

TARIN Laurent

Email : laurent.tarin@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Le projet tutoré est un projet professionnel réalisé habituellement par groupe de 3 étudiants. Sa spécificité est son caractère innovant et professionnalisant. Il caractérise la formation licence professionnelle. Il est le fruit d'expériences dans le milieu professionnel, de connaissances acquises dans divers champs scientifiques en licence professionnelle et lors d'autres formations, de réflexions et de projets personnels ou collectifs. Il est innovant, professionnel, universitaire et réalisable. Il est tutoré par un (ou deux) enseignants.

Il se présente sous forme d'un document écrit dactylographié et fait l'objet d'une soutenance orale.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Travail en groupe.

Réaliser un document écrit de projet tutoré et soutenir un oral.

MOTS-CLÉS

Projet tutoré, innovation, professionnalisation

| | | | |
|-----------------|------------------------|---------------|--------------------------------|
| UE | STAGE | 6 ECTS | 2nd semestre |
| SNMFL6EM | Stage : 3 mois minimum | | |

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

GARNIER Sophie

Email : sophie.garnier@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Réaliser et valider un stage en milieu professionnel :

- de douze semaines définies par le calendrier universitaire en formation initiale,
ou

- en alternance complète en contrat de professionnalisation

Acquérir, mettre en oeuvre et rendre compte de compétences en situation professionnelle

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Stage en entreprise

Réaliser un document écrit, le rapport de stage et soutenir un oral.

PRÉ-REQUIS

Trouver un contrat de professionnalisation pour les étudiants en formation continue ou un stage pour les étudiants en formation initiale

MOTS-CLÉS

Stage en entreprise - Contrat de professionnalisation

GLOSSAIRE

TERMES GÉNÉRAUX

DÉPARTEMENT

Les départements d'enseignement sont des structures d'animation pédagogique internes aux composantes (ou facultés) qui regroupent les enseignants intervenant dans une ou plusieurs mentions

UE : UNITÉ D'ENSEIGNEMENT

Unité d'Enseignement. Un semestre est découpé en unités d'enseignement qui peuvent être obligatoire, optionnelle (choix à faire) ou facultative (UE en plus). Une UE représente un ensemble cohérent d'enseignements auquel est associé des ECTS.

ECTS : EUROPEAN CREDITS TRANSFER SYSTEM

Les ECTS sont destinés à constituer l'unité de mesure commune des formations universitaires de Licence et de Master dans l'espace européen depuis sa création en 1989. Chaque UE obtenue est ainsi affectée d'un certain nombre d'ECTS (en général 30 par semestre d'enseignement). Le nombre d'ECTS est fonction de la charge globale de travail (CM, TD, TP, etc.) y compris le travail personnel. Le système des ECTS vise à faciliter la mobilité et la reconnaissance des diplômes en Europe.

TERMES ASSOCIÉS AUX DIPLOMES

Les diplômes sont déclinés en domaines, mentions et parcours.

DOMAINE

Le domaine correspond à un ensemble de formations relevant d'un champ disciplinaire ou professionnel commun. La plupart de nos formations relèvent du domaine Sciences, Technologies, Santé.

MENTION

La mention correspond à un champ disciplinaire. Elle comprend, en général, plusieurs parcours.

PARCOURS

Le parcours constitue une spécialisation particulière d'un champ disciplinaire choisie par l'étudiant au cours de son cursus.

TERMES ASSOCIÉS AUX ENSEIGNEMENTS

CM : COURS MAGISTRAL(AUX)

Cours dispensé en général devant un grand nombre d'étudiants (par exemple, une promotion entière), dans de grandes salles ou des amphis. Au-delà de l'importance du nombre d'étudiants, ce qui caractérise le cours magistral, est qu'il est le fait d'un enseignant qui en définit lui-même les structures et les modalités. Même si ses contenus font l'objet de concertations entre l'enseignant, l'équipe pédagogique, chaque cours magistral porte la marque de l'enseignant qui le dispense.

TD : TRAVAUX DIRIGÉS

Ce sont des séances de travail en groupes restreints (de 25 à 40 étudiants selon les composantes), animés par des enseignants. Ils illustrent les cours magistraux et permettent d'approfondir les éléments apportés par ces derniers.

TP : TRAVAUX PRATIQUES

Méthode d'enseignement permettant de mettre en pratique les connaissances théoriques acquises durant les CM et les TD. Généralement, cette mise en pratique se réalise au travers d'expérimentations. En règle générale, les groupes de TP sont constitués des 16 à 20 étudiants. Certains travaux pratiques peuvent être partiellement encadrés voire pas du tout. A contrario, certains TP, du fait de leur dangerosité, sont très encadrés (jusqu'à 1 enseignant pour quatre étudiants).

PROJET OU BUREAU D'ÉTUDE

Le projet est une mise en pratique en autonomie ou en semi-autonomie des connaissances acquises. Il permet de vérifier l'acquisition des compétences.

TERRAIN

Le terrain est une mise en pratique encadrée des connaissances acquises en dehors de l'université.

STAGE

Le stage est une mise en pratique encadrée des connaissances acquises dans une entreprise ou un laboratoire de recherche. Il fait l'objet d'une législation très précise impliquant, en particulier, la nécessité d'une convention pour chaque stagiaire entre la structure d'accueil et l'université.

