Université de Toulouse

Faculté des sciences du sport et du mouvement humain
Université de Toulouse

PÉRIODE D'ACCRÉDITATION : 2022 / 2026

UNIVERSITE DE TOULOUSE

SYLLABUS DEUST 1

Mention mF2SMH

DEUST 1 Métiers de la forme

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

2026 / 2027

22 NOVEMBRE 2026

SOMMAIRE

SCHÉMA MENTION 3

PRÉSENTATION 4

PRÉSENTATION DE LA MENTION 4

Mention mF2SMH 4

PRÉSENTATION DE L'ANNÉE DE DEUST 1 Métiers de la forme 4

RUBRIQUE CONTACTS 5

CONTACTS PARCOURS 5

CONTACTS MENTION 5

Tableau Synthétique des UE de la formation 6

LISTE DES UE 9

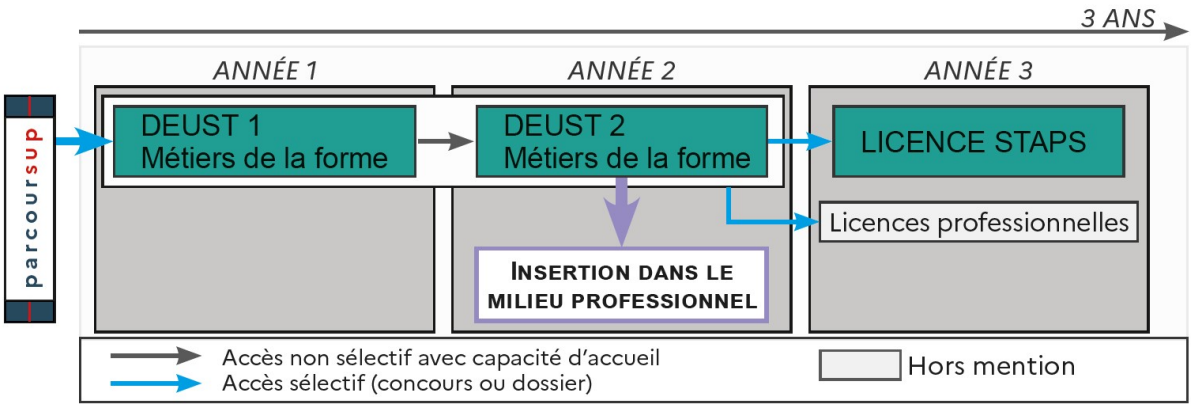
GLOSSAIRE 26

TERMES GÉNÉRAUX 26

TERMES ASSOCIÉS AUX DIPLOMES 26

TERMES ASSOCIÉS AUX ENSEIGNEMENTS 27

SCHÉMA MENTION



PRÉSENTATION DE LA MENTION

MENTION MF2SMH

Diplôme d'Enseignement Universitaire Scientifique et Technique (DEUST) "Métiers de la forme"
Formation en deux années de 1098 h et 400h de stage (formation initiale) ou alternance complète (contrat de professionnalisation).
Il forme des professeurs de fitness, assistant d'exploitation de salle de mise en forme

PRÉSENTATION DE L'ANNÉE DE DEUST 1 MÉTIERS DE LA FORME

RUBRIQUE CONTACTS

CONTACTS PARCOURS

RESPONSABLE DEUST 1 MÉTIERS DE LA FORME

HEREDIA Cedric
Email : cedric.heredia@utoulouse.fr
Téléphone : 06 10 45 18 22

RUMEAU FLAMENT Aude
Email : aude.rumeau-flament@univ-tlse3.fr

SECRÉTAIRE PÉDAGOGIQUE

BOUALEM Hakima
Email : hakima.boualem@univ-tlse3.fr
Téléphone : 0561556635

CONTACTS MENTION

RESPONSABLE DE MENTION MF2SMH

FRAYSSE Melie
Email : melie.fraysse@univ-tlse3.fr
Téléphone : 06 16 33 10 44

GRANIER Pascale
Email : pascale.granier@univ-tlse3.fr

TABLEAU SYNTHÉTIQUE DES UE DE LA FORMATION

Itinéraire MF S1 (30 ECTS)

page	Code	Intitulé UE	semestre*	ECTS	Obligatoire Facultatif	TD
Premier semestre						
	ZMFO1AAU	EVALUER ORIENTER LE PRATIQUANT. PRISE EN CHARGE SÉCURITE NV1	I	6	O	
10	ZMFO1AA1	Evaluer le pratiquant (1.1)				24
11	ZMFO1AA2	Approche sociale (1.2)				18
	ZMFO1ABU	ANALYSER LE FONCTIONNEMENT ANATOMO-PHYSIOLOGIQUE NV1	I	6	O	
12	ZMFO1AB1	Anatomie et cinésiologie (2.1)				24
13	ZMFO1AB2	Biologie/physiologie de l'exercice (2.2)				24
	ZMFO1ACU	MAITRISER ET ENSEIGNER LES MÉTHODES ET LES TECHNIQUES NV1	I	12	O	
14	ZMFO1AC1	Théorie de l'intervention, pédagogie générale (3.1)				38
15	ZMFO1AC2	Méthodes et techniques : sécurité, prévention,théorie et pratique (3.2)				102
	ZMFO1ADU	ASSISTER LE DIRECTEUR D'EXPLOITATION NIVEAU 1	I	6	O	
16	ZMFO1AD1	Développement comportement professionnel (4.1)				24
17	ZMFO1AD2	Informatique (4.2)				24
Second semestre						

* **AN** :enseignenents annuels, **I** : premier semestre, **II** : second semestre

page	Code	Intitulé UE	semestre*	ECTS	Obligatoire Facultatif	TD
Second semestre						
	ZMFO2AAU	ASSISTER LE DIRECTEUR D'EXPLOITATION NIVEAU 2	II	6	O	
18		ZMFO2AA1 Marketing et communication (5.1)				24
19		ZMFO2AA2 Cadre légal (5.2)				24
	ZMFO2ABU	ANALYSER LE FONCTIONNEMENT ANATOMO-PHYSIOLOGIQUE NV2	II	9	O	
20		ZMFO2AB1 Anatomie (6.1)				24
21		ZMFO2AB2 Biologie (6.2)				24
22		ZMFO2AB3 Apprentissage moteur (6.3)				18
23	ZMFO2ACU	MAITRISER ET ENSEIGNER LES MÉTHODES ET LES TECHNIQUES NV2	II	9	O	102
24	ZMFO2ADU	COMMUNIQUER EN SITUATION PROFESSIONNELLE NV1	II	3	O	24
25	ZMFO2AEU	S'INSÉRER DANS LE SECTEUR PROFESSIONNEL NV1	II	3	O	24

* **AN** :enseignenents annuels, **I** : premier semestre, **II** : second semestre

LISTE DES UE

UE	EVALUER ORIENTER LE PRATIQUANT. PRISE EN CHARGE SÉCURITE NV1	6 ECTS	1er semestre
Sous UE	Evaluer le pratiquant (1.1)		
ZMFO1AA1	TD : 24h	Enseignement en français	Travail personnel 108 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

GARNIER Sophie
Email : sophie.garnier@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Evaluer les capacités des pratiquants par l'utilisation d'observations, de tests, et utiliser les résultats de ces évaluations pour programmer un travail en fonction des objectifs définis.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Evaluer le pratiquant
Batterie de tests de terrain et de tests réalisés en salle.
Epreuves pratiques d'évaluation cardio-vasculaire, musculaire, énergétiques, composition corporelle.

COMPÉTENCES VISÉES

Savoir évaluer les facteurs de risque et les qualités physiques des pratiquants
Utiliser des techniques, connaissances et outils de mesure et d'observation adaptés pour évaluer les qualités physiques des pratiquants
Mobiliser ses connaissances et les résultats des tests d'évaluation pour identifier les besoins et les objectifs des pratiquants dans les activités de la forme

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Broussard et Bolliet, Les tests de terrain, 4 trainer, 2012.

MOTS-CLÉS

: Evaluation, epreuves d'effort, RM, tests de terrain, tests de salle,

UE	EVALUER ORIENTER LE PRATIQUANT. PRISE EN CHARGE SÉCURITE NV1	6 ECTS	1er semestre
Sous UE	Approche sociale (1.2)		
ZMFO1AA2	TD : 18h	Enseignement en français	Travail personnel 108 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

GARNIER Sophie
Email : sophie.garnier@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Evaluer et orienter le pratiquant /client
Analyser le contexte pour situer une entreprise ou une organisation dans son contexte socio-économique, géographique
Analyser et connaitre le pratiquant, le public, sur les plans sociaux et psychosociaux

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Compétences transférables
Faire preuve de capacités de recherche d'informations, d'analyse et de synthèse
• Rechercher, analyser, exploiter des informations de sources et supports différents en relation avec la formation (presse écrite, ouvrages, bases de données, revues professionnelles)
• Réaliser une étude comparative de deux centres de mise en forme :
construire et développer une argumentation ; interpréter les données et les résultats ;
• Se remettre en question, faire preuve d'esprit critique, débattre, controverser et/ou défendre ses idées.
• Maîtriser l'expression écrite de la langue française et ses techniques d'expression
• Respecter la syntaxe et l'orthographe ainsi que les caractéristiques du type d'écrit.
• Etre autonome dans l'activité d'écriture et montrer sa capacité à communiquer sa pensée, .raisonner et organiser ses connaissances.
Compétences spécifiques
Approche socio-historique
Sociologie du sport
Approche psychosociale
Approche épidémiologique

COMPÉTENCES VISÉES

Décrire et expliquer l'activité du pratiquant en mobilisant des connaissances en Sciences de la Vie et en Sciences Humaines et Sociales
Mobiliser des concepts scientifiques pluridisciplinaires (psychologie et sociologie) pour analyser, expliquer et comprendre le fonctionnement du pratiquant dans les activités de la forme

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Revue de presse

MOTS-CLÉS

Mise en forme -sport - approche sociale -

UE	ANALYSER LE FONCTIONNEMENT ANATOMO-PHYSIOLOGIQUE NV1	6 ECTS	1er semestre
Sous UE	Anatomie et cinésiologie (2.1)		
ZMFO1AB1	TD : 24h	Enseignement en français	Travail personnel 102 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

JOFFROY Sandra
Email : sandra.joffroy@utoulouse.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Donner les connaissances et les méthodes de description et de compréhension du fonctionnement de l'appareil locomoteur chez l'homme.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

I - Introduction à l'étude de l'appareil locomoteur
A - Anatomie, science de la description. Méthode d'étude des corps - Supervision globale
B - Ostéologie, étude des os composant le squelette
C - Arthrologie, étude des articulations qui relient les os entre eux
D - Myologie, étude des muscles suqlettiques qui mobilisent ou verrouillent les articulations
II - La ceinture pelvienne (le Bassin, clef de voûte du squelette)
Ostéologie : Os iliaque ou coxal, sacrum
Arthrologie : Articulations internes (sacro-iliaques et symphyse publienne), Articulations externes (Charnière lombo-sacrée, Hanches). Analyse fonctionnelle du vérouilage et de la mobilisation du bassin
Myologie : Muscles stabilisateurs et muscles moteurs.

PRÉ-REQUIS

Aucun

COMPÉTENCES VISÉES

Décrire et expliquer l'activité du pratiquant en mobilisant des connaissances en Sciences de la Vie
Mobiliser des concepts scientifiques pluridisciplinaires (anatomie, physiologie, neurosciences et biomécanique) pour analyser, expliquer et comprendre le fonctionnement du pratiquant dans les activités de la forme

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Blandine Calais-Germain (2015) Anatomie pour le mouvement. Ed BCG
- Jean-Paul Doutreloux (2015) Biologie et physiologie du sport. Ed Vigot

MOTS-CLÉS

Appareil locomoteur, os, articulation, muscles squelettiques, ceinture plevienne, colonne vertébrale

UE	ANALYSER LE FONCTIONNEMENT ANATOMO-PHYSIOLOGIQUE NV1	6 ECTS	1er semestre
Sous UE	Biologie/physiologie de l'exercice (2.2)		
ZMFO1AB2	TD : 24h	Enseignement en français	Travail personnel 102 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

JOFFROY Sandra
Email : sandra.joffroy@utoulouse.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Bases biologiques
Métabolisme et dépenses énergétiques (voies métaboliques, métabolisme énergétique, les carburants pour l'exercice)
La cellule
Système cardiovasculaire
Système respiratoire

COMPÉTENCES VISÉES

Décrire et expliquer l'activité du pratiquant en mobilisant des connaissances en Sciences de la Vie et en Sciences Humaines et Sociales
Mobiliser des concepts scientifiques pluridisciplinaires (anatomie, physiologie, neurosciences et biomécanique) pour analyser, expliquer et comprendre le fonctionnement du pratiquant dans les activités de la forme

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Wilmore J.H., Costill D., Kenney L. Physiologie du sport et de l'exercice, 6e édition, De Boeck, 2016.

UE	MAITRISER ET ENSEIGNER LES MÉTHODES ET LES TECHNIQUES NV1	12 ECTS	1er semestre
Sous UE	Théorie de l'intervention, pédagogie générale (3.1)		
ZMFO1AC1	TD : 38h	Enseignement en français	Travail personnel 160 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

RUMEAU FLAMENT Aude
Email : aude.rumeau-flament@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Maîtriser les aspects théoriques liés à l'intervention dans le champ des activités physiques de mise en forme

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

- L'acte pédagogique
- La notion de tâche et de ressources
- Le projet, le contrat pédagogique ; l'évaluation
- Les adaptations et les régulations ; les motivations
- L'échauffement et le retour au calme
- La préparation écrite de la séance
- Le développement psycho-moteur de l'individu
- Les différents publics

COMPÉTENCES VISÉES

Connaitre et mettre en ouevre les principes de pédagogie générale et de la théorie de l'intervention.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

SENERS P. (2011) Les fondements de la leçon d'EPS, Desiris Eds.

MOTS-CLÉS

Intervention - Construction de la séance dans son contexte

UE	MAITRISER ET ENSEIGNER LES MÉTHODES ET LES TECHNIQUES NV1	12 ECTS	1er semestre
Sous UE	Méthodes et techniques : sécurité, prévention,théorie et pratique (3.2)		
ZMFO1AC2	TD : 102h	Enseignement en français	Travail personnel 160 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

RUMEAU FLAMENT Aude
Email : aude.rumeau-flament@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Maîtriser et enseigner les méthodes et techniques des activités physiques de mise en forme

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

- Proposer les principales techniques de musculation sur appareils
- Proposer des cours collectifs de renforcement musculaire et de step
- Utiliser un support musical dans le respect du rythme et en relation avec les exercices
- Connaître et mettre en œuvre des techniques de stretching au regard d'un objectif précis.

Donner des consignes précises et de qualité - Proposer des démonstrations de qualité - Communiquer avec son public - Animer et dynamiser sa séance - Apporter des corrections individuelles et collectives en justifiant scientifiquement les exercices - Organiser la sécurité des pratiquants - Différencier les contenus généraux et spécifiques des activités physiquesde mise en forme -

COMPÉTENCES VISÉES

Construire et présenter un programme de musculation au pratiquant
Construire et présenter un programme de cardiotraining au pratiquant
Construire et présenter une séance de cours collectifs de cardiotraining chorégraphié
Construire et présenter une séance de cours collectifs de renforcement musculaire, de stretching et/ou de gymnastique douce
Acquérir un niveau de pratique avancé en cardiotraining, musculation et cours collectifs
Mettre en œuvre et adapter des programmes de musculation, de cardiotraining et des cours collectifs évolutifs avec des objectifs de prévention/santé, de bien-être et de développement de la condition physique des pratiquants

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

GEOFFROY C. (2015) Guide pratique des étirements, Méthodes et exercices pour tous -
CALAIS GERMAIN B. (2005) Anatomie pour le mouvement, tome 1 - et tome 2 (2014)
BOLLIET O. (2013) Approche moderne du développement de la force. 4Trainers.

MOTS-CLÉS

Maîtrise de techniques et méthodes - Sécurité - Justifications scientifiques

UE	ASSISTER LE DIRECTEUR D'EXPLOITATION NIVEAU 1	6 ECTS	1er semestre
Sous UE	Développement comportement professionnel (4.1)		
ZMFO1AD1	TD : 24h	Enseignement en français	Travail personnel 102 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

HEREDIA Cedric
Email : cedric.heredia@utoulouse.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

1. Acquérir les bases du fonctionnement d'une salle de sport.
Savoir répondre et maîtriser les contacts entrant au téléphone.
Gérer une séance d'essai et gérer une première séance.
2. Apporter les bases de théorie musicale concernant l'écoute et le rythme, les blocs musicaux, et savoir exécuter des mouvements en musique dans le but d'animer des cours collectifs.
Faire de la prévention sur les dangers de la musique.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

1 **Process téléphonique, gestion de la séance d'essai et première séance.**
1.1 Fonctionnement d'une salle de sport. Les chiffres clefs.
1.2 Process téléphonique :
- Protocole pour décrocher - Les questions - Rdv entonnoir - Confirmation - Parachute
- Process de suivi
1.3 Séance d'essai : - Objectifs - Tarifs - Process
1.4 Première Séance : - Organisation - Contenu - Tests - Suivi
2. RELATION MUSIQUE / MOUVEMENT
Notions d'écriture musicale, reconnaître des rythmes simples, comprendre le mécanisme de l'audition, et comment la préserver, acquérir les bases d'écoute et de reconnaissance musicale
2.1. Théorie de l'apprentissage
Notion de solfège élémentaire : tempo - pulsation - vitesse - phrase musicale. Rapport entre musique et apprentissage.
2.2. Pratique - Mise en situation
Ecoute - recherche de tempo - recherche de la phrase musicale - déplacements en rythme - mouvements specifiques en rythme selon différents tempos - Annonce Cueing verbal et non verbal- Décompte sur la musique pour donner un repère

SPÉCIFICITÉS

Mobiliser des connaissances en marketing, gestion comptable, droit du travail et commercial et management des ressources humaines
Mobiliser ses ressources corporelles pour être en rythme avec la musique d'un cours collectif

MOTS-CLÉS

1. Vente, client, prospect
2. Musique, rythme, mouvement, tempo, annonce, décompte, audition

UE	ASSISTER LE DIRECTEUR D'EXPLOITATION NIVEAU 1	6 ECTS	1er semestre
Sous UE	Informatique (4.2)		
ZMFO1AD2	TD : 24h	Enseignement en français	Travail personnel 102 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

HEREDIA Cedric
Email : cedric.heredia@utoulouse.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Acquérir les bases d'outils informatique Canva, de l'environnement web, Squarespace, Wix, pour être autonome dans la réalisation de supports de communications print & web.
Connaitre et savoir utiliser pour des applications professionnelles les outils de traitement de texte et tableurs.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

CANVA / WORDPRESS
Canva :
• Découverte de Canva, Pincipales fonctionnalités, Principes de mise en page, Spécificités d'une fiche programme sportif, création d'une fiche programme sportif d'après gabarit, création d'un flyer d'après gabarit
Initiation web : Les fondamentaux du web (principes et fonctionnement), Les différentes solutions, création d'un mini site à partir d'un gabarit
TRAITEMENTS DE TEXTE ET TABLEURS
Apprentissage d'utilisation de Word, Google doc et Pages - mise en page, sommaire, production d'un dossier type Universitaire
Apprentissage d'utilisation d'Excel, Google Sheet et Numbers - fonctions de base, calculs, graphiques, mises en page

PRÉ-REQUIS

Bac

COMPÉTENCES VISÉES

Utiliser des outils digitaux et numériques
Utiliser les outils numériques de référence et les règles de sécurité informatique pour acquérir, traiter, produire et diffuser de l'information ainsi que pour collaborer avec ses pairs. Identifier les intérêts et les limites des applications du secteur de la forme.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Office 2016 : Pack Office 2016 Word/Excel/PowerPoint

MOTS-CLÉS

Informatique - Logiciels - Web - Digital - Print - Supports de communication
Traitement de texte, tableur

UE	ASSISTER LE DIRECTEUR D'EXPLOITATION NIVEAU 2	6 ECTS	2nd semestre
Sous UE	Marketing et communication (5.1)		
ZMFO2AA1	TD : 24h	Enseignement en français	Travail personnel 102 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

HEREDIA Cedric
Email : cedric.heredia@utoulouse.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Acquérir les bases de la communication en situation professionnelle
  Mettre en application ces bases à travers des exercices individuels et en groupe
- Connaître les fondamentaux du Marketing traditionnel, rôle du marketing digital dans le développement d'une entreprise (fonctions stratégiques et opérationnelles)

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Cet enseignement se scinde en 2 sous-enseignements :

Cadre théorique de la communication

Introduction / Cadre théorique (Le système de référence, Les schémas de communication) / La communication dans les entreprises de service / Principes physiologiques et comportementaux (Le verbal, Le non verbal) / Exercices de mise en situation (La prise de parole en public, La réunion de travail, Le one to one : l'entretien individuel, La communication écrite)

Marketing

Traditionnel : Origines / Définition / Les spécialisations / Les techniques / Marketing Mix / Défintition / Les 4P / De 4P à 7P / De 7P à 10P / Illustrations vidéos / TP

Digital : Définition / Audience / Authenticité / Budget / Ciblage / Communauté / Canal simple, Multicanal, Crosscanal, Omnicanal / Les 5S / Modèles RAFFUT / SPEED / Content Marketing / Inbound Marketing / Buyer persona / Buyer journey / Outils Inbound / E-réputation / Réseaux sociaux / Autres canaux / Éléments de vocabulaire / Illustrations vidéos / TP

PRÉ-REQUIS

intérêt pour le développement d'activité économique dans le domaine de la forme

COMPÉTENCES VISÉES

mobiliser des connaissances en marketing, gestion comptable, droit du travail et commercial et management des ressources humaines
Identifier les stratégies marketing du secteur de la forme

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Claude SHANNON, (Américain, 1916)
Théorie mathématique de la communication (avec Weaver)Purple Crow - Seith Godin - 2002Le point de bascule : Comment faire une grande différence avec de très petites choses - Malcolm Gladwell - 2016

MOTS-CLÉS

Communication, information, verbal, non verbal, prise de parole en public, réunion, entretien, communication écriteMarketing, digital, techniques, Fondamentaux

UE	ASSISTER LE DIRECTEUR D'EXPLOITATION NIVEAU 2	6 ECTS	2nd semestre
Sous UE	Cadre légal (5.2)		
ZMFO2AA2	TD : 24h	Enseignement en français	Travail personnel 102 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

HEREDIA Cedric
Email : cedric.heredia@utoulouse.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Objectif des parties 1 et 2 : Permettre à l'étudiant dans le domaine de la mise en forme de :
- connaitre les limites de son intervention en face à face pédagogique.
- identifier les points forts de sa formation par comparaison aux autres systèmes de formation
- Identifier les différents statuts d'emploi

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Les professions réglementées du champ sportif
1. Le cadre juridique de la profession de coach sportif et ses fondements
2. Les différentes certifications : entre concurrence et complémentarité
3. Le cadre juridique du sport sur ordonnance
4. Les libertés professionnelles au sein de l'Union Européenne

Les différents statuts d'emploi
1. Présentation des différents statuts d'emploi
2. Délimitation des frontières du salariat (les fondements du droit du travail)
3. Notions premières sur les différents modes d'exploitation d'une entreprise

COMPÉTENCES VISÉES

mobiliser des connaissances en marketing, gestion comptable, droit du travail et commercial et management des ressources humaines
Maitriser les bases législatives et règlementaires indipensables à la gestion comptable d'une entreprise
Maitriser les bases législatives et règlementaires en matière de droit du travail et de droit commercial

MOTS-CLÉS

Cadré légal, réglementation, loi, texte juridiques

UE	ANALYSER LE FONCTIONNEMENT ANATOMO-PHYSIOLOGIQUE NV2	9 ECTS	2nd semestre
Sous UE	Anatomie (6.1)		
ZMFO2AB1	TD : 24h	Enseignement en français	Travail personnel 159 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

DOUTRELOUX Jean Paul
Email : jean-paul.doutreloux@univ-tlse3.fr

JOFFROY Sandra
Email : sandra.joffroy@utoulouse.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Compléter les informations de niveau I sur les connaissances et les méthodes détude de l'appareil locomoteur. Approche fonctionnelle de l'action des muscles lors des mouvements fondamentaux de musculation.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

I - La colonne vertébrale et le thorax
Ostéologie : Vertèbre type, cervicale, thoracique, lombaire, côtes
Arthrologie : complexe articulaire de la colonne vertébrale. Constitution et fonction du disque intervertébral, des articulation interarticulaires postérieure. Capacités d'amortissement et de mouvements.
Myologie : Les systèmes musculaires postérieurs et antérieurs. Le diaphragme, son rôle dans la respiration.
Analyse fonctionnelle d'un soulevé de charge. Impact sur la colonne.
II - Le membre inférieur
Ostéologie : Fémur, Tibia, Fibula, Patella, Os du Tarse.
Arthrologie : Hanche, Genou, Cheville, Articulations tarsiennes
Myologie : Muscles de la cuisse, de la Jambe et du pied
Etude fonctionnelle de la voute plantaire
III - Approche de la notion de chaine musculaire dans l'exécution des exercices fondamentaux de musculation.
- Squat
- Soulevé de terre

PRÉ-REQUIS

Les contenus abordés au premier semestre

COMPÉTENCES VISÉES

Expliquer à l'aide de connaissances scientifiques les ressources à mobiliser et les processus mis en œuvre par les pratiquants lors d'une activité de cardiotraining, de musculation et de cours collectifs
Mobiliser des connaissances scientifiques en Sciences de la vie (anatomie, physiologie, neurosciences, biomécanique) pour identifier les exigences mécaniques, énergétiques et de coordination des activités de la forme

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Blandine Calais-Germain (2015). Anatomie pour le mouvement. Ed BCG
- Jean-Paul Doutreloux (2015). Biologie et physiologie du sport. Ed Vigot
- Anatomy Learning (application pour IOS et Android)

MOTS-CLÉS

os, articulation, muscles squelettiques, membres inférieurs

UE	ANALYSER LE FONCTIONNEMENT ANATOMO-PHYSIOLOGIQUE NV2	9 ECTS	2nd semestre
Sous UE	Biologie (6.2)		
ZMFO2AB2	TD : 24h	Enseignement en français	Travail personnel 159 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

JOFFROY Sandra
Email : sandra.joffroy@utoulouse.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Développement et exercice (niveau 1)
Psycho-physiologie et pratiques de la forme (entre fragilité et renforcement) (niveau 1)

COMPÉTENCES VISÉES

Expliquer à l'aide de connaissances scientifiques les ressources à mobiliser et les processus mis en œuvre par les pratiquants lors d'une activité de cardiotraining, de musculation et de cours collectifs
Mobiliser des connaissances scientifiques en Sciences de la vie (anatomie, physiologie, neurosciences, biomécanique) pour identifier les exigences mécaniques, énergétiques et de coordination des activités de la forme

UE	ANALYSER LE FONCTIONNEMENT ANATOMO-PHYSIOLOGIQUE NV2	9 ECTS	2nd semestre
Sous UE	Apprentissage moteur (6.3)		
ZMFO2AB3	TD : 18h	Enseignement en français	Travail personnel 159 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

JOFFROY Sandra
Email : sandra.joffroy@utoulouse.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

L'objectif de l'intervention consiste à familiariser les étudiants avec les bases du contrôle moteur et de l'apprentissage moteur. En utilisant l'approche clinique, cognitive et dynamique, l'étudiant comprendra l'origine des déséquilibres musculaires et différentes types d'exercices servant à le dépasser. Il se familiarisera avec différentes formes et processus d'apprentissage moteur et de mémorisation motrice ainsi qu'avec des méthodes d'entraînement associées aux divers stades d'apprentissage. Finalement, la motivation et l'abandon sportif seront abordés.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DU COURS
Contrôle moteur : compensations musculaires, boucle ouverte, boucle fermée, feed-back
Apprentissage et mémoire : stades, processus, modèles
Motivation : théories attributionelles, de l'expectation, et des buts d'accomplissement

COMPÉTENCES VISÉES

Expliquer à l'aide de connaissances scientifiques les ressources à mobiliser et les processus mis en œuvre par les pratiquants pour apprendre lors d'une activité de cardiotraining, de musculation et de cours collectifs
Mobiliser des connaissances scientifiques en psychologie cognitive pour faire évoluer les pratiquants

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Fenouillet. F. (2016). Théories de motivation. Dunod ; **Schmidt, R.A.** (1993). Vigot ; **Simonet, P.** (1985). Vigot ; **Wolpert DM** , Diedrichsen J & Flanagan JR (2011). Nature Reviews Neuroscience 12 : 739-751

UE	MAITRISER ET ENSEIGNER LES MÉTHODES ET LES TECHNIQUES NV2	9 ECTS	2nd semestre
ZMFO2ACU	TD : 102h	Enseignement en français	Travail personnel 123 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

RUMEAU FLAMENT Aude
Email : aude.rumeau-flament@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Maîtriser et enseigner les méthodes et techniques des activités physiques de mise en forme

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Maîtriser les cours collectifs de renforcement musculaire - Proposer des cours collectifs de stretching - Maîtriser la programmation individualisée en musculation - Maîtriser la programmation individualisée en cardio training - Repérer, alerter et corriger un pratiquant en condition d'insécurité - Concevoir, proposer et justifier scientifiquement un choix d'activités adaptées au pratiquant - Participer à l'entretien des matériels et des espaces

COMPÉTENCES VISÉES

Construire et présenter un programme de musculation au pratiquant
Construire et présenter un programme de cardiotraining au pratiquant
Construire et présenter une séance de cours collectifs de cardiotraining chorégraphié
Construire et présenter une séance de cours collectifs de renforcement musculaire, de stretching et/ou de gymnastique douce
Acquérir un niveau de pratique avancé en cardiotraining, musculation et cours collectifs
Mettre en œuvre et adapter des programmes de musculation, de cardiotraining et des cours collectifs évolutifs avec des objectifs de prévention/santé, de bien-être et de développement de la condition physique des pratiquants

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

C. Geoffroy ; Guide pratique des étirements, Méthodes et exercices pour tous ; 2015 - B. Calais Germain ; Anatomie pour le mouvement, tome 1 ; 2005 - B. Calais Germain ; Anatomie pour le mouvement, tome 2 : bases d'exercices ; 2014

MOTS-CLÉS

Concevoir et produire des cours - Adapter - Organiser ses connaissances

UE	COMMUNIQUER EN SITUATION PROFESSIONNELLE NV1	3 ECTS	2nd semestre
ZMFO2ADU	TD : 24h	Enseignement en français	Travail personnel 51 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

HANCOCK Emily
Email : emily.hancock@univ-tlse3.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

S'exprimer en anglais à l'oral et à l'écrit de manière claire et précise dans le milieu professionnel et la vie quotidienne : être capable de décrire un mouvement (renforcement/étirement) dans le cadre d'un cours ou d'une séance coaching ; savoir rédiger un CV et lettre de motivation en anglais : être en mesure de comprendre d'un locuteur natif dans le domaine du sport (niveau B1, CECRL)

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Constituer un lexique sportif (verbes de mouvement, anatomie du corps humain, muscles) en lien avec les centres de fitness/musculation ; Reprendre les bases grammaticales essentielles pour l'expression écrite et orale ; Entrainement à la compréhension de documents (articles, blogs, sites internet, vidéos, cours de fitness en anglais) : Compétences professionnelles : CV et lettre de motivation en anglais

Vocabulaire :

- Le corps humain
- Description de mouvements : verbes d'action, prépositions, vocabulaire lié au sport, la remise en forme

Grammaire : révision en fonction des besoins des étudiants et des articles abordés
Compréhension orale : documents sonores et vidéo sur les mouvements de fitness, les problèmes liés à l'obésité, les avantages du sport
Compréhension écrite : articles de vulgarisation sur le domaine « fitness »,
Expression orale : anglais de communication (travaillée dans tous les TD)
Compréhension orale : documents sonores et vidéo sur les mouvements de fitness, les problèmes liés à l'obésité, les avantages du spor**t**
Support : Utilisation d'articles, videos, documents sonores du domaine du sport, bien-être, fitness

PRÉ-REQUIS

niveau A2/B1

COMPÉTENCES VISÉES

s'exprimer à l'écrit et oral dans une langue étrangère
S'exprimer en anglais sur des thèmes se rapportant au corps humain, au vocabulaire technique des activités de la forme et à l'accueil commercial.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

L'Anglais de A à Z, éditions Hatier
OBJECTIF STAPS : ANGLAIS (Ellipses)

MOTS-CLÉS

fitness lifestyle gym anatomy

UE	S'INSÉRER DANS LE SECTEUR PROFESSIONNEL NV1	3 ECTS	2nd semestre
ZMFO2AEU	TD : 24h	Enseignement en français	Travail personnel 51 h

[Retour liste des UE]

ENSEIGNANT(E) RESPONSABLE

HEREDIA Cedric
Email : cedric.heredia@utoulouse.fr

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Savoir analyser le marché du fitness, les enjeux en France et au niveau mondial.
Savoir vendre, générer des prospects et augmenter le CA.
Manager un commercial, un vendeur.
Mettre en place des objectifs.
Gérer une salle de sport avec des indicateurs mesurables.

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Les fondamentaux de la vente.
Les quatres piliers de la vente.
Les 10 étapes de la vente fitness.
Analyse du marché du fitness
Les chifres et analyses : mondial, Europe, France.
Management commercial
1 Les objectifs :
A Analyser sa structure et faire les bons choix
B Mettre en place des objectifs mesurables et atteignables
2 Les indicateurs clefs de performances :
* A Vente
* B Prospection
* C Satisfaction
* D Data

COMPÉTENCES VISÉES

Vendre, identifier et analyser les différents types d'entreprise du secteur de la forme, leurs fonctionnements, performances et leur environnement.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

HFA Global report, Health and Fitness, (IHRSA) 2025

MOTS-CLÉS

Marché fitness, vente, références, prospects, management commercial,

GLOSSAIRE

TERMES GÉNÉRAUX

SYLLABUS

Dans l'enseignement supérieur, un syllabus est la présentation générale d'un cours ou d'une formation. Il inclut : objectifs, programme de formation, description des UE, prérequis, modalités d'évaluation, informations pratiques, etc.

DÉPARTEMENT

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

UE : UNITÉ D'ENSEIGNEMENT

Un semestre est découpé en unités d'enseignement qui peuvent être obligatoires, à choix ou facultatives. Une UE représente un ensemble cohérent d'enseignements auquel sont associés des ECTS.

UE OBLIGATOIRE / UE FACULTATIVE

L'UE obligatoire fait référence à un enseignement qui doit être validé dans le cadre du contrat pédagogique. L'UE facultative vient en supplément des 60 ECTS de l'année. Elle est valorisée dans le supplément au diplôme. L'accumulation de crédits affectés à des UE facultatives ne contribue pas à la validation de semestres ni à la délivrance d'un diplôme.

ECTS : EUROPEAN CREDITS TRANSFER SYSTEM

Les ECTS constituent l'unité de mesure commune des formations universitaires de licence et de master dans l'espace européen. Chaque UE obtenue est ainsi affectée d'un certain nombre d'ECTS (en général 30 par semestre d'enseignement, 60 par an). Le nombre d'ECTS varie en 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 des formations de l'UT3 relèvent du domaine « Sciences, Technologies, Santé ».

MENTION

La mention correspond à un champ disciplinaire. Il s'agit du niveau principal de référence pour la définition des diplômes nationaux. La mention comprend, en général, plusieurs parcours.

PARCOURS

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

LICENCE CLASSIQUE

La licence classique est structurée en six semestres et permet de valider 180 crédits ECTS. Les UE peuvent être obligatoires, à choix ou facultatives. Le nombre d'ECTS d'une UE est fixé sur la base de 30 ECTS pour l'ensemble des UE obligatoires et à choix d'un semestre.

LICENCE FLEXIBLE

À la rentrée 2022, l'université Toulouse III - Paul Sabatier met en place une licence flexible. Le principe est d'offrir une progression "à la carte" grâce au choix d'unités d'enseignement (UE). Il s'agit donc d'un parcours de formation personnalisable et flexible dans la durée. La progression de l'étudiant·e dépend de son niveau de départ et de son rythme personnel. L'inscription à une UE ne peut être faite qu'à condition d'avoir validé les UE pré-requises. Le choix de l'itinéraire de la licence flexible se fait en concertation étroite avec une direction des études (DE) et dépend de la formation antérieure, des orientations scientifiques et du projet professionnel de l'étudiant·e. L'obtention du diplôme est soumise à la validation de 180 crédits ECTS.

DIRECTION DES ÉTUDES ET ENSEIGNANT·E RÉFÉRENT·E

La direction des études (DE) est constituée d'enseignantes et d'enseignants référents, d'une directrice ou d'un directeur des études et d'un secrétariat pédagogique. Elle organise le projet de formation de l'étudiant·e en proposant une individualisation de son parcours pouvant conduire à des aménagements. Elle est le lien entre l'étudiant·e, l'équipe pédagogique et l'administration.

TERMES ASSOCIÉS AUX ENSEIGNEMENTS

CM : COURS MAGISTRAL(AUX)

Cours dispensé en général devant un grand nombre d'étudiantes et d'étudiants (par exemple, une promotion entière), dans de grandes salles ou des amphithéâtres. Ce qui caractérise également le cours magistral est qu'il est le fait d'une enseignante ou d'un enseignant qui en définit les structures et les modalités. Même si ses contenus font l'objet de concertations avec l'équipe pédagogique, chaque cours magistral porte donc la marque de la personne qui le crée et le dispense.

TD : TRAVAUX DIRIGÉS

Ce sont des séances de travail en groupes restreints (de 25 à 40 étudiantes et étudiants selon les composantes), animées par des enseignantes et enseignants. Les TD 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 et les groupes de TP sont constitués de 16 à 20 étudiantes et étudiants. Certains travaux pratiques peuvent être partiellement encadrés ou peuvent ne pas être encadrés du tout. A contrario, certains TP, du fait de leur dangerosité, sont très encadrés (jusqu'à une enseignante ou un enseignant pour quatre étudiantes et 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 de 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.

SESSIONS D'ÉVALUATION

Il existe deux sessions d'évaluation : la session initiale et la seconde session (anciennement appelée "session de rattrapage", constituant une seconde chance). La session initiale peut être constituée d'examens partiels et terminaux ou de l'ensemble des épreuves de contrôle continu et d'un examen terminal. Les modalités de la seconde session peuvent être légèrement différentes selon les formations.

SILLON

Un sillon est un bloc de trois créneaux de deux heures d'enseignement. Chaque UE est généralement affectée à un sillon. Sauf cas particuliers, les UE positionnées dans un même sillon ont donc des emplois du temps incompatibles.


Université
de Toulouse