

# UEL - Musculation pratique guidée : devenir autonome pour une pratique de santé (MGPAS)



ECTS  
Pas de crédits



Composante  
UFR STAPS



Langue(s)  
d'enseignement  
Français

## Présentation

Nous aborderons la musculation sous l'angle posturo-respiratoire, dans le but de connaître les principes de l'entraînement en musculation pour développer ses capacités musculaires efficacement tout en préservant sa santé physique.

Ce cours n'a pas pour but d'aborder l'hypertrophie musculaire.

## Objectifs

Nous viserons l'acquisition des techniques favorisant une pratique de la musculation équilibrée et sécuritaire :

- Être capable de se créer un programme personnel et adapté à ses objectifs
- Gagner en autonomie technique dans la pratique de la musculation
- Prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS) en musculation et au quotidien

Une attention particulière sera portée sur l'acquisition des techniques préservant le squelette et les muscles posturaux. Pour cela des données théoriques seront apportées pendant le cours.

## Les + de la formation

- Gagner en autonomie dans sa pratique physique

- Améliorer sa force, son équilibre en musculation et dans la vie quotidienne
- Repartir avec des connaissances et compétences pour créer des entraînements de façon autonome
- Acquérir un regard critique sur les multiples propositions accessibles en musculation (notamment sur les réseaux)

## Organisation

### Contrôle des connaissances

#### Evaluation des acquisitions pratiques :

Contrôle continu par l'enseignante se complétant d'une auto-évaluation par l'étudiant.e

#### Evaluation des acquisitions théoriques :

Dossier succinct avec, un retour d'expérience et la création d'un programme de musculation personnalisé répondant aux besoins de l'étudiant.e.

## Admission

### Conditions d'admission

Sélection faite par l'enseignante après clarification de la bonne compréhension des objectifs du cours et des motivations des étudiants à participer.

---

## Public cible

Tou;te.s les étudiant.e.s de l'UMLP souhaitant pratiquer la musculation dans des objectifs de santé et équilibre.

---

## Capacité d'accueil

16

## Infos pratiques

---

### Contacts

#### Responsable pédagogique

Nathalie PELLEGRINI

✉ [nathalie.pellegrini@umlp.fr](mailto:nathalie.pellegrini@umlp.fr)

---

### Lieu(x)

📍 BESANCON

---

### Campus

🏠 Campus de la Bouloie

# Programme

---

## Organisation

Une séance de 2h par semaine sur tout le semestre.

Salle de musculation de l'UFR STAPS