

| | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> UE d'Ouverture (UEO) ou <input type="checkbox"/> UE de Remédiation (UER) | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Renouvellement à l'identique <input type="checkbox"/> Suppression <input type="checkbox"/> Renouvellement avec modification (<i>mettre les modifications en rouge</i>) <input type="checkbox"/> Création | |
| Intitulé de l'UEO/R <i>(si différents niveaux, précisez : initiation, approfondissement, 1,2,etc.)</i> | UEO TRAIL URBAIN |
| Composante/Service assumant la charge financière de l'UEO/R | Service universitaire des activités physiques et sportives (SUAPS) |
| Composante/Service assurant la gestion pédagogique de l'UEO/R Responsable pédagogique de l'UEO/R <i>(Nom, prénom, fonction et mail université)</i> | Service universitaire des activités physiques et sportives (SUAPS) Eric Marizy - Directeur du SUAPS - eric.marizy@univ-avignon.fr |
| UEO/R assurée par le responsable pédagogique (université) ... | OUI <input type="checkbox"/> NON <input checked="" type="checkbox"/> <i>Si oui, précisez le volume horaire annuel prévisionnel de l'UEO/R qui sera dispensé en 2023-2024 en HETD :</i> |
| ... et/ou assurée par un ou plusieurs autres personnels de l'université ... | OUI <input type="checkbox"/> NON <input checked="" type="checkbox"/> <i>Si oui, précisez son nom et le volume horaire HETD 2023-2024 :</i> |
| ... et/ou assurée par un ou plusieurs intervenants extérieurs <i>Si l'intervenant représente une association, précisez s'il existe une convention de partenariat</i> | OUI <input checked="" type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> <i>Si oui, précisez :</i> - <i>nom, prénom, fonction :</i> Karim AZZAZ, professeur d'EPS - <i>statut :</i> <input checked="" type="checkbox"/> <i>vacataire</i> > <i>volume horaire HETD 2023-2024 :</i> 36h <input type="checkbox"/> <i>intervenant non rémunéré</i> OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> <i>Si oui, précisez le nom de l'association :</i> <i>Convention de partenariat à joindre en annexe le cas échéant</i> |
| Semestre(s) concerné(s) | 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input checked="" type="checkbox"/> 4 <input checked="" type="checkbox"/> 5 <input checked="" type="checkbox"/> 6 <input checked="" type="checkbox"/> |
| Public concerné | UEO > L'ensemble des étudiants d'Avignon Université ? : OUI <input checked="" type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> <i>Si non, précisez :</i> |
| Modalités d'inscription | Etudiant (ENT) <input checked="" type="checkbox"/> Secrétariat pédagogique <input type="checkbox"/> |
| Capacité d'accueil de l'UEO/R (numerus clausus) | Semestre pair : 18 Semestre impair : 18 Nb de groupe(s) demandé(s) => sem. pair : 1 sem. impair : 1 |

| | |
|---|--|
| Organisation de l'UEO/R | Nombre d'heures en présentiel par semestre : 18h/semestre Si labellisation MAPUI, nb d'heures en distanciel par semestre : Nombre d'heures par semaine : 1h30 Lieu du déroulé de l'UEO/R : Avignon intra-muros <i>Si organisation spécifique (ex : UEO dispensée hors université, pendant les vacances d'enseignement, etc.), précisez :</i> UEO/R pouvant être dispensée entièrement à distance en cas de nécessité : OUI <input checked="" type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> |
| Prérequis éventuels : OUI <input type="checkbox"/> NON <input checked="" type="checkbox"/> <i>Si oui, précisez :</i> | |
| <p><u>Objectifs et contenus :</u></p> <p>Cette pratique physique s'inscrit dans un dispositif qui contribue à la construction d'" habitus de santé " par l'étudiant. Elle est pratiquée en matinée sur des séquences d'une heure et 30 minutes.</p> <p>A travers l'UEO Trail urbain, les compétences générales précisées ci-après dans les « compétences visées » seront particulièrement sollicitées. Développer ces compétences générales sous-entend de s'investir dans l'activité Trail urbain à travers des compétences spécifiques à l'activité, constituant ainsi la trame de la formation.</p> <p><i>Compétences spécifiques</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • S'engager dans l'activité progressivement en contrôlant son essoufflement <ul style="list-style-type: none"> ➢ Gérer un effort en cardio sur terrain varié (allure, temps de pratique, intensité) • Profiter des temps de récupération pour mobiliser en souplesse la musculature sollicitée <ul style="list-style-type: none"> ➢ Gérer des efforts musculaires (nombre de répétitions, nombre de séries, formes de travail, groupes musculaires) • Rechercher un bien-être individuel en respectant ses propres limites physiologiques • Identifier ce que cette pratique hebdomadaire peut générer (travail sur la maîtrise du poids, du stress, autres) • Être capable d'alterner courses, marches, sauts simples et dynamisants avec un matériel urbain <ul style="list-style-type: none"> ➢ Gérer la récupération (hydratation, étirements) <p><i>Contenu de formation :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Circuit en ville ou à proximité en respectant la variété (Cardio, exercices musculaires haut et bas du corps, récupération) et l'efficacité des exercices proposés • Travailler sur des fréquences d'exercices : 3 minutes d'activité –courses ou marche nordique- / 15 secondes de récupération semi-active / 2 minutes de récupération active • Individualisation du travail dans le groupe • Effort cardio fractionné selon le niveau du groupe de 1 à 10minutes • Exercices musculaires du haut du corps • Exercices musculaires du bas du corps • Exercices abdominaux • Etirements • Récupérations variées <p><i>Grille et protocole d'évaluation :</i></p> | |

| | Engagement corporel | Engagement affectif et cognitif | Engagement social |
|-------------------|---|---|--|
| Profil /N1 | - Réalise un minimum d'efforts - S'engage par intermittence lors des courses proposées et/ou du renforcement musculaire. L'étudiant est en dessous de son potentiel. | - Epreuve un désintérêt, s'ennuie. - Peu ou pas de respect des consignes. | - Peu ou pas d'implication dans la relation aux coureurs du groupe. |
| Profil /N2 | - Engagement réel et visible dans une zone d'effort proche de l'optimal tant au niveau cardio que musculaire. | - Intéressé, énergique. Pose des questions, bonne écoute. | - Respect des valeurs communes : entraide entre les coureurs, encourage les actions positives, communication positive... |
| Profil /N3 | - L'étudiant s'engage durant toute la séquence, fournit un effort intense et persévère devant les difficultés. | - Echanges et interactions avec les membres du groupe avec prise en compte des avis et suggestions. | - Forte implication au sein du groupe et prise d'initiative si besoin. L'étudiant est en interaction avec les autres coureurs. Les communications sont vécues comme des moyens de régulation des relations à l'intérieur du groupe entraînant une performance collective. - Partage d'expériences communes à la fin d'un entraînement. |

Objectif cible : atteindre le niveau 2

L'évaluation terminale se déroule dans le cadre d'un circuit connu auquel l'étudiant s'est confronté lors du cycle. Sa durée est de 45' et s'organise autour de l'échauffement, de la richesse du Trail en utilisant le mobilier urbain afin de réaliser du renforcement musculaire tout en incluant la diversité de cette pratique : escaliers, pavées, montées, descentes et relances.

Cette séquence de 45' comprendra également des moments de récupération ainsi qu'une fin de séquence consacrée à des étirements.

Pour conclure, cette pratique permet, par ses différents parcours proposés, la découverte du patrimoine de la ville d'Avignon classé au patrimoine mondial de l'Unesco.

Modalités de contrôle des connaissances : voir plus haut

(évaluation semestrielle en contrôle continu et/ou terminal)

Evaluation 1 : Choisissez un élément.

Si autre : précisez :

Coefficient évaluation 1 : Choisissez un élément.

Durée évaluation 1 :

Evaluation 2 : Choisissez un élément.

Si autre : précisez :

Coefficient évaluation 2 : Choisissez un élément.

Durée évaluation 2 :

Compétences visées *(ces deux compétences seront mentionnées sur le supplément au diplôme) :*

Attention – 100 caractères maximum par compétence.

Compétence 1 : Être capable de se mettre dans une logique de projet personnel – auto évaluation – et de faire évoluer ce projet

Compétence 2 : Être capable de gérer ses limites et de doser ses efforts

IMPORTANT *(précisez ici les informations spécifiques à signaler aux étudiants dans le catalogue des UEO/R, à la scolarité pour le paramétrage de l'UEO ou UER, etc.) :*

Signature du responsable pédagogique de l'UEO/R :



Signature du responsable de l'UFR ou du service porteur de l'UEO/R :

Date et avis du conseil de la composante ou du service de rattachement :

Cliquez ici pour entrer une date.

Choisissez un élément.