

FICHE-TYPE pour UE d'ouverture parcours Licence  
ANNÉE UNIVERSITAIRE 2019 /2020

Renouveau avec modification

Suppression

Renouveau à l'identique

Création

Composante ou service assurant la gestion pédagogique de l'UEO : SUAPS

Composante ou service assumant la charge financière de l'UEO : SUAPS

Intitulé de l'UEO : TRAIL URBAIN

UEO Crédité : Oui  non

Responsable : Eric MARIZY - Directeur du SUAPS - eric.marizy@univ-avignon.fr

Intervenants : Olivier BRICHET-DIT-FRANCE

Semestres concernés : 1 2 3 4 5 6

Public concerné étudiants et personnel : L'ensemble des étudiants de l'UAPV  oui  non

Capacité d'accueil de cette UEO par semestre : Semestre pair : 18 Semestre impair : 18

Compétences visées :

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

**Compétence 2 :** Etre capable de gérer ses limites et de doser ses efforts

Objectif et contenu :

A travers l'UEO Trail urbain, les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées.

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.

Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans l'activité Trail Urbain à travers des compétences spécifiques à l'activité, constituant ainsi la trame de la formation.

Compétences spécifiques

- **S'engager dans l'activité progressivement en contrôlant son essoufflement**
  - 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**
  - 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)**
- **Etre capable d'alterner courses, marches, sauts simples et dynamisants avec un matériel urbain**
  - Gérer la récupération (hydratation, étirements)

### Contenu de formation

- 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

<b>Compétence 1</b>	Etre capable de se mettre dans une logique de projet personnel – auto évaluation – et de faire évoluer ce projet
<b>Compétence 2</b>	Etre capable de se situer dans une démarche d'acculturation, de découverte et d'appropriation culturelle (investissement dans une activité inconnue)
<b>Compétence 3</b>	Etre capable de gérer ses limites et de doser ses efforts
<b>Compétence 4</b>	Etre capable d'assumer son image – silhouette, corps _ de prendre conscience des langages et des codes non verbaux- et de les utiliser
<b>Compétence 5</b>	Etre capable de vivre et faire vivre des situations émotionnelles nouvelles et d'en donner une expression
<b>Compétence 6</b>	Etre capable d'appréhender et d'utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance
<b>Compétence 7</b>	Etre capable d'appréhender l'importance de la qualité de la relation humaine, sur les performances
<b>Compétence 8</b>	Etre capable de planifier et de gérer une séquence de travail collective
<b>Compétence 9</b>	Etre capable de se mettre en position de soutien face à une situation problème d'un collaborateur
<b>Compétence 10</b>	Etre capable d'appréhender l'exposition de soi, l'épreuve ou la confrontation comme un élément de construction personnelle

Concernant l'attribution des crédits, les étudiant(e)s ne pourront en bénéficier que si ils ont atteint le niveau exigé en fin de cycle décrit un peu plus loin, et s'ils ont participé, de manière active ou organisationnelle à au moins 10 TD. Une évaluation au milieu du cycle de formation sera prise en compte, ainsi qu'un contrôle terminal des compétences et connaissances visées.

## Grille et protocole d'évaluation Trail Urbain

	Engagement physique	Recherche de son équilibre	Participation
<b>N0</b> <b>N1</b>	Rechigne aux exercices présentés	N'est présent que par obligation : UEO = Obligation !	Présence alternative
<b>N2</b>	Effectue spontanément le travail souhaité	Apporte de la « bonne attitude » au groupe	Présence continue
<b>N3</b>	Réalise et propose de nouvelles pratiques urbaines	Par ses propositions dynamiques, le groupe trouve un équilibre collectif	Effectue d'autres séquences en dehors de l'UEO

Un étudiant ne peut se voir attribuer de crédits, s'il n'a pas atteint le **niveau 2**, lors de l'évaluation terminale, se déroulant dans le cadre d'un circuit en ville de 50' en respectant la variété (Cardio, exercices musculaires haut et bas du corps, récupération) et l'efficacité des exercices proposés ; chacun prend en charge une partie de la séance.

### Comment obtenir l'UEO Trail urbain ?

3 niveaux de maîtrise de la compétence spécifique : il faut atteindre le **niveau 2**.

Niveau 3 « Compétence collaborative » - « Je suis capable d'aider d'autres personnes à le faire »

Niveau 2 « Compétence autonome » - « Je suis capable de le faire seul sans l'assistance de quiconque »

Niveau 1 « Compétence assistée » - Je suis capable de le faire avec l'aide de quelqu'un »

Niveau 0 « Pas de compétence du tout » - « Je n'ai pas développé de compétence particulière »

Signature du responsable de l'UEO :



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