

RUNNING : NIVEAU DEBUTANT ET INTERMEDIAIRE

Thématique : Sport

Composante / Service dispensant l'UE : SUAPS

Au travers de cet enseignement, en prenant pour support une pratique physique et sportive, le SUAPS vous permet d'acquérir les compétences permettant de vous inscrire dans une pratique physique durable : enjeu sanitaire sociétal. Vous aborderez ainsi les thèmes transversaux de l'acculturation à une pratique physique et sportive : gestion de votre vie physique, autonomie et sécurité dans la pratique, bien être.

Objectifs pédagogiques et contenu	Running : ½ Fond, fond, choisir un mode d'entrée dans l'activité et chercher, avec l'enseignant, les moyens pour progresser. Augmenter les ressources permettant une plus grande efficacité. Aller vers plus d'autonomie. Si vous êtes débutants et avez vécu une simple pratique scolaire, chaque séance facilitera la construction de repères propres à chacun pour accéder progressivement à une meilleure connaissance de ses allures spécifiques. Construction d'outils pour mieux gérer sa vie physique actuelle et future. Faciliter l'intégration pour une meilleure vie sociale. Si vous êtes plus « confirmés » et avez vécu une expérience dans l'activité en club, vous apprendrez comment vous préparer pour un objectif en construisant votre propre plan d'entraînement. Construction d'outils pour mieux gérer sa vie physique actuelle et future. Faciliter l'intégration pour une meilleure vie sociale.
Modalités d'enseignement	☒ Cours en présence ☐ cours en ligne ☐ hybride (nb d'heures en présence)
Volume horaire	Nombre d'heures de cours : 24h TD Estimation du nombre d'heures de travail personnel étudiant : 6h TD
Responsable	Vincent PHILIPPON
Contact pour information	vincent.philippon@uca.fr plus d'informations ici
Intervenants	Vincent PHILIPPON Professeur d'EPS – Entraîneur 2 ^e degré de course Hors Stade
Calendrier des enseignements	☒ Durée 1 semestre – 1 ^{er} semestre Début des activités : 1 ^{er} semestre du 28 septembre 2026 au 18 décembre 2026
Créneau horaire pour les cours en présence	Vendredi de 13h30 à 15h30
Lieu d'enseignement	Piste extérieure de 400 m Complexe sportif des Cézeaux
Capacité d'accueil	25 par créneau et par semestre
Effectif minimum pour ouverture de l'UE	15 par créneau et par semestre
Modalités de contrôle des connaissances et des compétences	Assiduité : Nombre d'absences au-delà duquel l'obligation d'assiduité sera déclarée non remplie, entraînant la défaillance de l'étudiant : 2 par semestre Évaluation initiale : contrôle continu et constitution d'un dossier (carnet d'entraînement relatant des 12 séances effectuées) Contrôle continu et surtout pratique. Il sera demandé à l'étudiant de tenir à jour son carnet d'entraînement. Ce document à transmettre à l'enseignant en fin de semestre fera partie de l'évaluation. Prise en compte de l'investissement personnel et des progrès. Evaluation des acquis au cours des séances par des tests et observation des diverses situations. 2^{nde} chance : Epreuve théorique écrite (durée : 1h30)
Complément d'information, contraintes spécifiques	Après avoir procédé à votre inscription pédagogique sur IPWeb, merci de suivre le lien qui vous sera transmis par mail afin de choisir votre créneau.