RUNNING, ½ fond, fond : tous niveaux. 24-25

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
Intervenants	Vincent PHILIPPON Professeur d'EPS – Entraîneur 2e degré de course Hors Stade
Calendrier des enseignements	☒ Durée 1 semestre – 1er ou 2ème semestre Début des activités : 1er semestre du 23 Septembre 2024 au 20 décembre 2024 OU 2ème semestre du 20 janvier 2025 au 18 avril 2025
Créneau horaire pour les cours en présence	Lundi de 16h00 à 18h00 ou Jeudi de 16h00 à 18h00
Lieu d'enseignement	Stadium Jean Pellez à Aubière- complexe sportif des Cézeaux
Capacité d'accueil	20 personnes par créneau et par semestre
Effectif minimum pour ouverture de l'UE	10 personnes 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, entrainant la défaillance de l'étudiant : 2 par semestre **Évaluation initiale :** Evaluation continue et évaluation finale avec 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. **2nde chance :** Epreuve théorique écrite (durée : 1h30)
Complément d'information, contraintes spécifiques	**Période d'inscription : du 16 septembre au 02 octobre 2024** 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.