TRAIL INITIATION : TOUS NIVEAUX 25-26

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	**Initiation TRAIL** : découverte de l'activité à travers différents modes d'entrées : sites de pratique, séances spécifiques. Augmenter les ressources permettant une plus grande efficacité et chercher à aller vers plus d'autonomie. **Si vous êtes débutants**, chaque séance facilitera la construction de repères propres (temporels, de terrain) pour accéder progressivement à une meilleure connaissance de son potentiel dans cette activité. Construction d'outils pour mieux gérer sa vie physique actuelle et future : lien avec l'alimentation, la récupération, l'entraînement au sens large du terme. **Si vous 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 EPS. Entraîneur 2e degré de course Hors Stade
Calendrier des enseignements	☒ Durée 1 semestre – 1er ou 2ème semestre Début des activités : 1er semestre du 22 Septembre 2025 au 19 décembre 2025 OU 2ème semestre du 05 janvier 2026 au 03 avril 2026
Créneau horaire pour les cours en présence	Vendredi de 13h30 à 15h30
Lieu d'enseignement	Site du SUAPS : 15 rue Poncillon. 63000 Clermont -Bois de la Chataigneraie-Beaumont, Site de Gergovie, Parc Montjuzet, site du Crest.
Capacité d'accueil	20 personnes par créneau et par semestre
Effectif minimum pour ouverture de l'UE	12 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 :** 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. **2nde chance :** Epreuve théorique écrite (durée : 1h30)
Complément d'information, contraintes spécifiques	**Période d'inscription : du 15 septembre 20h00 au 1er octobre 2025** 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..