Adoptée par la CFVU du 09 avril 2021

FICHE DESCRIPTIVE : UNITE D'ENSEIGNEMENT LIBRE

(2021/2022 – 2022/2023 – 2023/2024)

Intitulé de l'UE libre : **FITNESS / CROSS TRAINING**

SEMESTRE 1 & SEMESTRE 2

(Sous réserve d'ouverture par l'enseignant responsable de l'UEL en amont de chaque semestre)

Pré-requis[1] : aucun

Objectif :
Par la pratique du CROSS TRAINING, contribuer à la formation de l'étudiant en favorisant son investissement et l'appropriation de connaissances, attitudes et capacités liées à l'activité.

Connaissance et attitudes :

- Pratiquer sans se mettre en danger avec des mouvements précis et sécurisés
- Respecter la démonstration du mouvement, reproduction d'un geste
- Améliorer sa condition physique générale
- Connaitre les chaines et groupes musculaires, ainsi que les différentes formes de contraction
- S'autoévaluer, s'écouter et ressentir l'intensité de son effort
- Se défier, s'entraider, s'encourager
- Vouloir s'informer

Capacités :

- Être capable de mettre en place une séance de renforcement musculaire cohérente
- Être capable d'assurer sa sécurité pendant l'effort
- Être capable de prendre soin de son corps et de son esprit

Méthodologie :

- Mise en place d'un échauffement
- Mise en place d'un enchaînement d'exercices propices au renforcement musculaire
- Mise en place d'un circuit training, d'exercices posturaux, d'un défi cross-training
- Mise en place d'exercices d'assouplissement, de respiration, de détente profonde.

Contenu détaillé de la formation (*éléments du programme)*

- Situations protocolaires de renforcement des abdominaux et des fessiers
- Exercices de cross-training sous forme de défis par groupes / individuels au poids de corps
- Exercices de stretching et d'assouplissement
- Exercices de relaxation et de détente profonde

L'UEL peut-elle être suivie en régime de contrôle terminal (c'est-à-dire sans présentiel)

Oui ☐
Non ☒

[1] Une UEL ne peut être rendue obligatoire par une filière. Elle doit être indépendante des enseignements dispensés dans la filière. Elle ne doit exiger aucun pré-requis disciplinaire particulier.
Notons que l'évaluation du niveau initial en langue des étudiants ne constitue pas un prérequis, mais un moyen de positionner l'étudiant au niveau qui est le sien (qui peut être débutant).

Modalités pédagogiques	Volume horaire
Travaux dirigés	18 heures
Travail personnel	6 heures
Autres (à préciser)	La participation à des compétitions universitaire peut compléter le UEL

Modalités pédagogiques pour placer l'étudiant au cœur de l'UEL : Prise en charge de l'échauffement, auto ou co-observation, intervention sur les séquences, carnet de suivi, analyse vidéo…

Modalités du contrôle des connaissances

SESSION 1			SECONDE CHANCE // SESSION 2		
Modalités d'évaluation	**A cocher**	**Commentaire(s)**	**Modalités d'évaluation**	**A cocher**	**Commentaire(s)**
Examen écrit			Examen écrit	**X**	**Connaissances sur l'activité physique**
Examen oral			Examen oral		
Contrôle continu	**X**		Rapport de projet		
Rapport de projet			Mémoire		
Mémoire			Soutenance orale		
Soutenance orale			Autres (à préciser)	**X**	**Epreuves de motricité et tests**
Autres (à préciser)	**X**	**Epreuve Physique**			

Pour rappel, il est obligatoire d'organiser un examen de session 2 pour tout étudiant n'ayant pas validé son UEL, même si les modalités de contrôle de connaissances sont sous forme d'un contrôle continu en session 1.

Responsable pédagogique de l'UEL	
Nom et Prénom	**Marielle SUCHET**
UFR, IUT, département, Direction	**SUAPS**
Adresse électronique	**marielle.suchet@univ-evry.fr**
Enseignant animant l'UEL	
Nom et Prénom	**SUCHET Marielle & RIZZO Arnaud**
UFR, IUT, département, Direction	**SUAPS**
Adresse électronique	**marielle.suchet@univ-evry.fr - arnaud.rizzo1@gmail.com**

Plafonnement d'inscription : 24 étudiants (capacité maximale de l'installation sportive)

NB : Toute demande de plafonnement inférieur ou supérieur à 30 étudiants devra impérativement être justifiée (contrainte technique, pédagogique ou de sécurité).