

FICHE DESCRIPTIVE : UNITE D'ENSEIGNEMENT LIBRE**(2021/2022 – 2022/2023 – 2023/2024)****Intitulé de l'UE libre : VTT****SEMESTRE 1 & SEMESTRE 2**

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

Pré-requis¹ : il faut déjà savoir faire du vélo

- Savoir passer les vitesses en fonction du relief (montée, descente), savoir franchir un obstacle
- Savoir freiner
- Ne pas avoir de problème d'équilibre
- Avoir un minimum d'endurance

Objectifs et méthodologie :

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

Capacités:

L'étudiant à la fin de ce niveau aura établi des relations avec les autres afin de pouvoir :

- Savoir rouler en groupe savoir gérer son effort sur un parcours
- Savoir s'alimenter en fonction du temps du parcours.
- Entretien et régler de son vélo
- Respecter la nature

L'étudiant est capable à ce niveau de pratique de :

- Savoir piloter sur un terrain un accidenté (pente moyenne).
- Performer sur un parcours.

Méthodologie :

- Travail sur terrains accidentés en forêt et avec du relief
- **Utiliser un logiciel pour tracer son itinéraire et préparer une sortie (Open runner, Iphigénie...)**

Contenu détaillé de la formation (éléments du programme)

- Rouler en file indienne, respecter les distances de sécurité en descente
- Connaître les signes et les codes lors d'un déplacement en groupe
- Réglage vélo en fonction de sa morphologie
- Anticiper le passage des vitesses en fonction des obstacles.
- Equilibre avant / arrière ; position sur la selle en descente, en montée
- Je passe d'une pratique « subie » à une pratique de vélo « construite » (je guide le vélo et non l'inverse)
- J'adopte un comportement écologique

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
<i>Travaux dirigés</i>	18 heures en stage
<i>Travail personnel</i>	6 heures
<i>Autres (à préciser)</i>	La participation à des compétitions universitaire peut compléter l'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	SUCHET Marielle
UFR, IUT, département, Direction	SUAPS
Adresse électronique	marielle.suchet@univ-evry.fr
Enseignant animant l'UEL	
Nom et Prénom	SUCHET Marielle - AUDRY Eric - CALLEN Laurent
UFR, IUT, département, Direction	SUAPS
Adresse électronique	marielle.suchet@univ-evry.fr - eric.audry@univ-evry.fr - laurent.callen@univ-evry.fr

Plafonnement d'inscription : 22 étudiants

Dans les textes de jeunesse et sport pour l'activité « cyclisme » :

Encadrement : 1 accompagnateur pour 6 cyclistes sur les routes ouvertes à la circulation.

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