

## Unité d'Enseignement d'Ouverture et de Remédiation (UEO/R) - Licence

ANNÉE UNIVERSITAIRE 2020-2021

☐ Renouvellement avec modification (*mettre les modifications en rouge*)

☐ Renouvellement à l'identique

☐ Suppression

☒ Création

<b>Intitulé de l'UEO/R</b> (si différents niveaux, précisez : initiation, approfondissement, 1,2...etc.)	<b>Bike and run</b>
<b>Composante/Service assumant la charge financière de l'UEO/R</b>	SUAPS
<b>Composante/Service assurant la gestion pédagogique de l'UEO/R</b>	SUAPS
<b>Responsable pédagogique de l'UEO/R</b> (Nom, prénom, fonction, grade et mail)	Eric MARIZY - Directeur du SUAPS - eric.marizy@univ-avignon.fr
<b>UEO/R créditée</b>	OUI <input checked="" type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/>
<b>Semestres concernés</b>	Semestre(s) : 1 2 3 4 5 6 (rayer les mentions inutiles)
<b>Public concerné</b>	L'ensemble des étudiants d'Avignon Université : OUI <input checked="" type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> Si non, précisez :
<b>Capacité d'accueil de l'UEO/R par semestre</b>	Semestre pair : Semestre impair :
<b>Organisation de l'UEO/R</b>	Nombre d'heures en présentiel : 18h  Nombre d'heures par semaine : 1h30 Lieu du déroulé de l'UEO/R : Si organisation spécifique, précisez :
<p><b>Pré-requis éventuels</b> : Etre capable de faire du vélo, mais également de monter et de descendre de celui-ci sans difficulté. Etre capable de courir 5 kms en moins de 30 minutes.</p> <p><b>Objectifs et contenus</b> : -Réaliser la meilleure performance collective possible sur une épreuve de run and bike de 10 kms (2 boucles de 5 kms) -Réaliser la meilleure performance individuelle possible en course pédestre sur une distance de 5 kms.</p> <p><b>Aspects sécuritaires de l'activité</b> : -Respecter le code de la route en tant que piéton et cycliste -Monter et descendre du VTT en mouvement (Maîtrise de cette manœuvre) -Alerter le professeur par téléphone en cas de problème en identifiant facilement la position du binôme sur la boucle de 5 kms.</p> <p>Dans l'optique de l'acquisition des compétences visées en fin de semestre l'étudiant devra se mettre dans une <u>démarche de projet individuel et collectif</u> pour réaliser la distance de 10 kms en binôme , en alternant course et vélo.</p> <p>Le binôme devra être capable de connaître la performance de chacun en course sur la distance de 5 kms , afin de</p>	

déterminer la valeur <CIBLE> de leur équipe sur une distance de 10 kms (Cumul des 2 temps).

L'objectif sera ainsi pour le duo de réaliser un meilleur temps que cette valeur cible en bénéficiant du confort de la récupération liée à l'alternance de la course à pied et du vélo.

La visée majeure sera à travers ce projet de se fixer un projet personnel tout en se mettant au service du duo en soutenant physiquement et psychologiquement son partenaire.

**Compétences visées** (ces deux compétences seront mentionnées sur le supplément au diplôme) :

\* **Compétence 1** : Être capable de gérer ses limites et doser ses efforts à travers un projet personnel et collectif

\* **Compétence 2** : Être capable de se mettre en position de soutien envers son partenaire tant d'un point de vue moteur, sécuritaire que motivationnel face à l'épreuve à réaliser.

<b>Compétence 1</b>	Être capable de se mettre dans une logique de projet personnel – auto évaluation – et de faire évoluer ce projet
<b>Compétence 2</b>	Être capable de se situer dans une démarche d'acculturation, de découverte et d'appropriation culturelle (investissement dans une activité inconnue)
<b>Compétence 3</b>	Être capable de gérer ses limites et de doser ses efforts
<b>Compétence 4</b>	Être capable d'assumer son image – silhouette/corps - de prendre conscience des langages et des codes non verbaux- et de les utiliser
<b>Compétence 5</b>	Être capable de vivre et faire vivre des situations émotionnelles nouvelles et d'en donner une expression
<b>Compétence 6</b>	Être capable d'appréhender et d'utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance
<b>Compétence 7</b>	Être capable d'appréhender l'importance de la qualité de la relation humaine, sur les performances
<b>Compétence 8</b>	Être capable de planifier et de gérer une séquence de travail collective
<b>Compétence 9</b>	Être capable de se mettre en position de soutien face à une situation problème d'un collaborateur
<b>Compétence 10</b>	Être capable d'appréhender l'exposition de soi, l'épreuve ou la confrontation comme un élément de construction personnelle

Concernant l'attribution des crédits, les étudiant(e)s ne pourront en bénéficier que s'ils ont atteint le niveau exigé en fin de cycle décrit un peu plus loin, et s'ils ont participé, de manière motrice ou organisationnelle à au moins 10 TD. Une évaluation au milieu du cycle de formation sera prise en compte, ainsi qu'un contrôle terminal des compétences et connaissances visées.

**Grille et protocole d'évaluation : UEO Bike and run :**

Réaliser la meilleure performance possible individuellement en course à pied sur 5 kms et collectivement en alternant cap et vélo sur 10 kms.	Niveau 1	Niveau 2
Performance .	<p><u>Individuellement</u> :L' étudiant réalise 5 kms de cap en plus de 30 minutes en marquant des arrêts fréquents.</p> <p><u>Collectivement</u> :Le binôme n' arrive pas à réaliser les 2 boucles de 5 kms en moins d' une heure.</p>	<p>L' étudiant réalise 5 kms de cap en moins de 30 minutes.</p> <p>Le binôme réalise les 10 kms en moins d' une heure en faisant moins que la valeur &lt;cible&lt; .</p>
Stratégie et mise en projet.	<p><u>Individuellement</u> : L' étudiant ne sait pas déterminer son objectif sur 5 kms et ne montre pas d' implication.</p> <p><u>Collectivement</u> :Le binôme n' a pas de stratégie pour réaliser la meilleure performance possible (pas de tactique de course ni de communication lors de l' épreuve) .</p>	<p>L' étudiant connaît son projet et se fixe un objectif précis pour réaliser la meilleure performance possible sur 5 kms en montrant des progrès au cours du semestre</p> <p>Le binôme a un plan de course bien établi et se montre capable de se fixer un projet clair par rapport à leur valeur cible en justifiant la tactique de course sur les périodes d' alternance de chacun sur le vélo et en cap.</p>
	NB : cap signifie course à pied	

**Les étudiants qui atteindront le niveau 2 et qui n' auront pas plus de 2 absences se verront attribuer 2 ECTS.**

**Signature du responsable de l'UEO/R :**

**Date et avis du conseil de la composante ou du service de rattachement :**