Sport

ECTS : 2

Description du contenu de l'enseignement :

Validez des crédits ECTS en pratiquant une activité physique, sportive ou artistique tout au long de l'année.
Vous avez le choix parmi les activités listées ci-dessous.

- Badminton
- Basket-ball (mixte)
- Boxe française
- Cross-training (similaire "Crossfit")
- Danse contemporaine
- Escalade (en salle)
- Football féminin
- Football masculin
- Handball féminin
- Jujitsu brésilien
- Musculation
- Personal training (conseils sport/nutrition/santé)
- Prévention santé
- Rugby féminin
- Rugby masculin
- Step
- Tennis
- Tennis de table
- Volley-ball (mixte)
- VTT

Questions fréquentes :
- Toutes les activités de l'U.E SPORT sont accessibles quel que soit le niveau de pratique ; les enseignants proposeront des contenus différents pendant la séance en s'adaptant aux débutants et aux experts.
- Vous conservez la même activité physique, sportive ou artistique tout au long de l'année. Il n'est pas possible de pratiquer plusieurs activités au sein de l'U.E SPORT.
- La présence est obligatoire chaque semaine.

Compétence à acquérir :

Au-delà des connaissances et compétences liées à chaque activité (physique, technique, tactique), l'objectif de l'U.E SPORT est de développer des ressources transversales et transposables à la vie professionnelle comme les soft-skills si importantes au quotidien (résilience, dépassement de soi, esprit d'équipe, cohésion, entraide, communication, leadership, etc.)

Mode de contrôle des connaissances :

Vous serez évalué dans chaque activité selon ces trois dimensions :

1) La pratique : à travers votre performance et votre progression (contrôle continu ou terminal en fonction de l'activité)
2) La théorie : par le biais d'un contrôle de connaissances liées à l'activité et d'un dossier en fin de semestres
3) Les comportements sociaux : à travers votre investissement, votre relation aux autres, votre détermination à progresser.