

Sport

**ECTS : 3**

**Description du contenu de l'enseignement :**

L'UE Sport permet une pratique régulière d'une activité physique et sportive tout au long de l'année (1h30 par semaine). C'est un enseignement optionnel qui permet de valider des crédits ECTS et de **valoriser ainsi ses compétences sportives dans son cursus universitaire**.

L'étudiant peut choisir parmi les sports suivants (accessibles à tous niveaux):

Athlétisme  
Badminton  
Basket  
Boxe Française  
Compétition (représenter Dauphine dans les championnats)  
Cross training  
Danse Contemporaine  
Escalade en voies  
Football  
Handball  
Musculation  
Personal training (devenir son propre coach : nutrition, préparation physique)  
Prévention santé / secourisme  
PSC1 et formateur "Gestes Qui Sauvent"  
Rugby  
Step  
**Tennis (niveau minimum requis 30)**  
Tennis de table  
Volleyball  
VTT

**Compétence à acquérir :**

L'objectif est d'acquérir des compétences transversales essentielles dans les activités sportives (communication et esprit d'équipe, prise de décision, adaptabilité...), compétences transposables aussi bien dans les études que dans la vie professionnelle.

Les UE sont ouvertes à tous niveaux, sauf pour le tennis (minimum 30)

**Mode de contrôle des connaissances :**

Vous serez évalué, dans chaque activité, à travers les critères suivants :

- votre performance physique et votre progression (contrôle continu, en cours de formation ou terminal en fonction de l'activité)
- les connaissances dispensées par l'enseignant lors des cours (évaluation sous forme de dossier et/ou de restitution de connaissances en fin de semestre)
- vos comportements sociaux (assiduité, investissement, capacité à communiquer...)