

Unité d'enseignement d'Ouverture BIKE AND RUN

→ Demande de **Renouvellement à l'identique**



Responsable pédagogique

MARIZY Eric (eric.marizy@univ-avignon.fr)



Institut/Service assumant la charge financière

[Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives](#)



Institut/Service assumant la charge pédagogique

[Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives](#)



Intervenant(s)

• LEFEBVRE Olivier
professeur d'EPS
Vacataire avec un volume horaire HETD : 36



Semestre(s) concerné(s)

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| X | X | X | X | X | X |



Public concerné

[Tous les étudiants de licence](#)



Modalité d'inscription

[Inscription via l'ENT](#)



Capacité et groupe

Semestre impair

Semestre pair

Capacité

16

16

Nombre de groupe

1

1



Organisation

[12 séances d'1h30](#)



Lieu

[Campus H. Arendt](#)



Thématiques

Sport



Nombre heures

Présentiel

Distanciel

Par semaine

18.00

0.00

1.50

[Possibilité de suivre cet enseignement entièrement à distance](#)



Pré-requis éventuels :

Aucun prérequis nécessaire



Objectifs et contenus :

- 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. Aspects sécuritaires de l'activité :
- 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. Dans l'optique de l'acquisition des compétences visées en fin de semestre l'étudiant devra se mettre dans une démarche de projet individuel et collectif pour réaliser la distance de 10 kms en binôme, en alternant course et vélo. Le binôme devra être capable de connaître la performance de chacun en course sur la distance de 5 kms, afin de déterminer la valeur 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.

Grille et protocole d'évaluation 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, et s'ils ont participé, de manière motrice ou organisationnelle à au moins 10 TD.

| 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 | Individuellement : L'étudiant réalise 5 kms de cap en plus de 30 minutes en marquant des arrêts fréquents. Collectivement : Le binôme n'arrive pas à réaliser les 2 boucles de 5 kms en moins d'une heure. | L'étudiant réalise 5 kms de cap en moins de 30 minutes. Le binôme réalise les 10 kms en moins d'une heure en faisant moins que la valeur "cible" . |
| STRATEGIE ET MISE EN PROJET | Individuellement : L'étudiant ne sait pas déterminer son objectif sur 5 kms et ne montre pas d'implication. Collectivement : 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). | 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. 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 |



Compétences visées :

- Etre capable de gérer ses limites et doser ses efforts à travers un projet personnel et collectif
- Soutenir pleinement son partenaire dans une épreuve



Modalités de contrôle des connaissances :

| Modalité | Coefficient | Durée (heures) |
|-----------------------------|-------------|----------------|
| Performance | 50% | - |
| Stratégie et mise en projet | 50% | - |



Avis des instances :

| Instance | Date | Avis | Remarque |
|----------|------------|-----------|----------|
| COS | 2025-03-17 | Favorable | |



Pour le Responsable pédagogique

Le 2025-02-03 - MARIZY Eric (eric.marizy@univ-avignon.fr)



Responsable de composante/service de rattachement

SUAPS le **2025-02-04**