



Unité d'enseignement d'Ouverture

TRAIL URBAIN

→ 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)

• AZZAZ Karim
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

18

18

Nombre de groupe

1

1



Organisation

[12 séances d'1h30](#)



Lieu

[Campus H. Arendt](#)
[Avignon intra-muros](#)



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 :

Cette pratique physique s'inscrit dans un dispositif qui contribue à la construction d'"habitus de santé" par l'étudiant. Elle est pratiquée en matinée sur des séquences d'une heure et 30 minutes.

A travers l'UEO Trail urbain, les compétences générales précisées ci-après dans les « compétences visées » seront particulièrement sollicitées. Développer ces compétences générales sous-entend de s'investir dans l'activité Trail urbain à travers des compétences spécifiques à l'activité, constituant ainsi la trame de la formation.

Compétences spécifiques • S'engager dans l'activité progressivement en contrôlant son essoufflement > Gérer un effort en cardio sur terrain varié (allure, temps de pratique, intensité) • Profiter des temps de récupération pour mobiliser en souplesse la musculature sollicitée > Gérer des efforts musculaires (nombre de répétitions, nombre de séries, formes de travail, groupes musculaires) • Rechercher un bien-être individuel en respectant ses propres limites physiologiques • Identifier ce que cette pratique hebdomadaire peut générer (travail sur la maîtrise du poids, du stress, autres) • Être capable d'alterner courses, marches, sauts simples et dynamisants avec un matériel urbain > Gérer la récupération (hydratation, étirements)

Contenu de formation : • Circuit en ville ou à proximité en respectant la variété (Cardio, exercices musculaires haut et bas du corps, récupération) et l'efficacité des exercices proposés • Travailler sur des fréquences d'exercices : 3 minutes d'activité -courses ou marche nordique- / 15 secondes de récupération semi-active / 2 minutes de récupération active • Individualisation du travail dans le groupe • Effort cardio fractionné selon le niveau du groupe de 1 à 10minutes • Exercices musculaires du haut du corps • Exercices musculaires du bas du corps • Exercices abdominaux • Etirements • Récupérations variées

Grille et protocole d'évaluation :

	Engagement corporel	Engagement affectif et cognitif	Engagement social
Profil /N1	- Réalise un minimum d'efforts - S'engage par intermittence lors des courses proposées et/ou du renforcement musculaire. L'étudiant est en dessous de son potentiel.	- Epreuve un désintérêt, s'ennuie. - Peu ou pas de respect des consignes.	- Peu ou pas d'implication dans la relation aux coureurs du groupe.
Profil /N2	- Engagement réel et visible dans une zone d'effort proche de l'optimal tant au niveau cardio que musculaire.	- Intéressé, énergique. Pose des questions, bonne écoute.	- Respect des valeurs communes : entraide entre les coureurs, encourage les actions positives, communication positive...
Profil /N3	- L'étudiant s'engage durant toute la séquence, fournit un effort intense et persévère devant les difficultés.	- Echanges et interactions avec les membres du groupe avec prise en compte des avis et suggestions.	- Forte implication au sein du groupe et prise d'initiative si besoin. L'étudiant est en interaction avec les autres coureurs. Les communications sont vécues comme des moyens de régulation des relations à l'intérieur du groupe entraînant une performance collective. - Partage d'expériences communes à la fin d'un entraînement.

Objectif cible : atteindre le niveau 2 L'évaluation terminale se déroule dans le cadre d'un circuit connu auquel l'étudiant s'est confronté lors du cycle. Sa durée est de 45 min. et s'organise autour de l'échauffement, de la richesse du Trail en utilisant le mobilier urbain afin de réaliser du renforcement musculaire tout en incluant la diversité de cette pratique : escaliers, pavées, montées, descentes et relances. Cette séquence de 45 min. comprendra également des moments de récupération ainsi qu'une

fin de séquence consacrée à des étirements.

Pour conclure, cette pratique permet, par ses différents parcours proposés, la découverte du patrimoine de la ville d'Avignon classé au patrimoine mondial de l'Unesco.



Compétences visées :

- Savoir se mettre dans une logique de projet personnel (auto évaluation) et faire évoluer son projet
- Être capable de gérer ses limites et de doser ses efforts



Modalités de contrôle des connaissances :

Modalité	Coefficient	Durée (heures)
----------	-------------	----------------

L'évaluation terminale se déroule dans le cadre d'un circuit connu.		45min
---	--	-------

Assiduité		-
-----------	--	---



Avis des instances :

Instance	Date	Avis	Remarque
----------	------	------	----------

COS	2025-03-17	Favorable	
-----	------------	-----------	--



Précisions pour les étudiants :

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.



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**