

→ 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)	<ul style="list-style-type: none"> CHAUD Cédric <i>Responsable du pôle sportif</i> Personnel de l'université avec un volume horaire HETD : 72 					
	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		Capacité					
8		8					
Nombre de groupe		Nombre de groupe					
1		1					
	Organisation	6 séances de 3h00					
	Lieu	CERI Barbentane/Montagnette					
	Thématiques	Sport					
		Présentiel	Distanciel	Par semaine			
	Nombre heures	18.00	0.00	3.00			
		Possibilité de suivre cet enseignement entièrement à distance					



Pré-requis éventuels :

Connaitre le code de la route / Savoir faire du vélo (tenir en équilibre sans roulettes) / Avoir une condition physique permettant d'effectuer une vingtaine de kilomètres sur 3 heures (*à faible vitesse, environ 15km/h sur route plate*)



Objectifs et contenus :

1. Le premier objectif visé par l'enseignant est de s'assurer que tous les étudiants soient capables d'évoluer en sécurité. A travers l'acquisition de connaissances et savoir-faire relatifs au freinage, à la vérification du matériel avant le départ (fixation des roues, freins, casque...), à la façon de rouler en groupe, aux conduites à tenir en cas d'accident, à la gestion de leur trajectoire, l'anticipation...
2. Le milieu d'évolution de cette activité pouvant être varié, il convient d'orienter les apprentissages vers une capacité d'adaptation au terrain. C'est donc en étant capable d'effectuer une lecture du terrain et en adaptant ses gestes techniques que l'étudiant pourra évoluer de manière efficace et sécuritaire (décentration du regard, équilibration, placement sur le vélo...)
3. Le troisième objectif permettra d'atteindre la deuxième compétence sur la gestion de l'effort. L'étudiant devra prendre en compte ses capacités (tant physiques que techniques) du moment pour réaliser un parcours imposé en un temps imparti.
4. Pratiquer dans le respect des autres usagers et de l'environnement (déchets, champs cultivés, ne pas couper les épingles, respecter les priorités...).

Grille et protocole d'évaluation : Sur la partie technique, seront validés les étudiants correspondant au niveau 2 ci-dessous.

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Equilibration	Position quasi permanente en 5 appuis quel que soit le terrain.	L'étudiant est capable de s'équilibrer sur 4 appuis. Il commence à déplacer son centre de gravité latéralement et d'avant en arrière.	L'étudiant est capable d'ajuster son placement en fonction de la situation. Les bras et les jambes permettent un ajustement permanent. Il existe une dissociation pilote/engin.
Conduite/freinage	Les trajectoires ne tiennent pas compte de la roue arrière. Les pédales touchent souvent les obstacles. Le regard se porte sur la roue avant. Les freinages sont brusques ou insuffisants et peuvent amener des dérapages. Les distances de freinages ne sont pas connues.	Le regard se porte en avant de la roue avant. L'étudiant est capable d'anticiper la trajectoire de sa roue arrière. Le dosage du freinage devient plus adapté (sec ou progressif en fonction de l'urgence). Les distances de freinages sont intégrées.	Le freinage permet à l'étudiant de garder une vitesse optimale pour passer l'obstacle ou le virage. L'étudiant regarde loin et mémorise le terrain. Les trajectoires en courbes sont placées (extérieur/intérieur/extérieur). L'étudiant sait analyser la distance de freinage en fonction du terrain.
Propulsion	Des erreurs de manipulation des vitesses dues à un manque d'anticipation et de connaissance du matériel. Ces erreurs sont de deux ordres : rapport inadapté par rapport à la pente et/ou chaîne croisée. Pédalage saccadé et/ou en force et non adapté à la pente ou au revêtement.	L'étudiant sait changer ses vitesses mais quelques fois le rapport reste inadapté par rapport à la pente ; la fréquence de pédalage sera trop ou pas assez importante. La chaîne reste dans l'axe et ne se croise plus. L'étudiant commence à saccader son pédalage en recherche d'équilibre.	Le changement de vitesses est anticipé, se fait en douceur et est adapté au terrain. La fréquence de pédalage est souvent supérieure à 80 tours/minutes sur le plat. Grâce à son équilibre antéro-postérieur, l'étudiant peut modifier sa position sur la selle pour obtenir momentanément plus de puissance. Le pédalage saccadé est maîtrisé et l'étudiant rétropédale pour conserver l'équilibre.



Compétences visées :

- Être capable de s'approprier les conditions environnementales et s'y adapter
- Être capable de gérer ses limites et de doser ses efforts



Modalités de contrôle des connaissances :

Modalité	Coefficient	Durée (heures)
Evaluation au milieu du cycle de formation		-
Contrôle terminal des connaissances et compétences visées (niveau 2)		-
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**