

ENSEIGNEMENT OPTIONNEL

SPORT // SUAPS :

MOBILISATION DE LA PERSONNE

Responsable : Mr BERGANTZ Serge (Professeur EPS SUAPS)

Etudiants concernés : **DFGS03**

Une réunion d'information aura lieu début septembre.

Places disponibles : 18 places **Max !**

Volume horaire / Forme pédagogique :

- 48 heures réparties sur 3 activités :
 - o Musculation – Force Training (16 heures) // Mercredi
 - o Golf (16 heures) // Jeudi
 - o Natation (16 heures) // Jeudi
- Musculation – Force Training & Golf => 1° partie du 1° semestre
- Natation => Second semestre

Objectifs / Compétences communes :

- Travail sur la posture et l'économie du geste
- Gestion de l'effort // Gestion du stress
- Réaliser une performance // S'engager lucidement dans l'action
- S'adapter à un environnement
- Travailler en groupe (binômes ou équipe)
- Savoir évaluer son niveau, son potentiel
- Objectiver dans un contexte convivial : ponctualité, motivation, esprit d'observation et volonté de réussir

Validation de l'enseignement :

- Engagement dans l'action, progrès, **assiduité** et connaissances acquises.
- Validation **impérative des 3 activités physiques et sportives**.
- Rattrapage dans le cas contraire de l'APS (ou des APS) non validée(s) par l'enseignant.