

UEL - Activités de pleine nature



Composante
UFR STAPS



Langue(s)
d'enseignement
Français

Présentation

L'UEL Activités de pleine nature consiste à se former à la sécurité dans des situations d'incertitude en milieu naturel. La gestion risque/sécurité fait appel à une bonne connaissance de l'environnement, du matériel, des techniques spécifiques, de soi et des autres.

Objectifs

Par une pratique régulière, faire preuve d'autonomie et de prise de décision en milieu naturel isolé de moyenne montagne. Oser s'engager et oser renoncer, préparer et gérer son itinéraire, préparer et utiliser son matériel.

Savoir-faire et compétences

Compétences méthodologiques, culturelles, sociales :

- Être capable de se mettre dans une logique de projet personnel (et/ou collectif) et de faire évoluer ce projet : concevoir et préparer un itinéraire.
- Être capable d'appréhender l'exposition de soi, l'épreuve ou la confrontation comme un élément de construction personnelle.
- Être capable de se situer dans une démarche de découverte et d'appropriation culturelle des activités liées aux activités de randonnée (pédestre, raquettes, ski...).
- Respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité.

Compétences spécifiques :

- Connaissance du milieu moyenne montagne pour évoluer en sécurité.
- Connaissances spécifiques à l'encadrement d'un groupe.
- Connaissance des bases de la physiologie de l'effort.
- Histoire et contexte socio-économique.

Organisation

Contrôle des connaissances

Évaluation en continu et présentation terminale en 180s + entretien sur une activité vécue.

Admission

Conditions d'admission

Être inscrit à Campus sport.

Modalités d'inscription

Fiche d'inscription UE libre transmise à l'enseignant.

Public cible

Tous les étudiants de l'UMLP.

Pré-requis obligatoires

Condition physique correcte, être capable de courir 30 minutes.

Pré-requis recommandés

Aucun

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Nicolas DELATTRE

✉ nicolas.delattre@univ-fcomte.fr

Établissement(s) partenaire(s)

Campus sports

Programme

Organisation

Cours spécifique sur plusieurs formats d'activités : randonnée, escalade, ski nordique, VTT, via ferrata...

Les jeudis après-midi, le vendredi ou le week-end.