



Présentation

L'**UEL Judo** est une unité d'enseignement libre qui permet aux étudiants de l'université de pratiquer une activité de combat dans un cadre sécurisé. Tous les niveaux sont accueillis : débutants, confirmés, compétiteurs.

Cette UE libre est dispensée en salle de combat (dans la salle 2) au campus Bouloie.

Objectifs

Les objectifs sont d'améliorer les potentiels technique, physique et mental qui permettent de s'engager dans des activités de combat de préhension avec efficacité, discernement, respect de son environnement.

Savoir-faire et compétences

- Être capable de se mettre dans une logique de projet personnel (et/ou collectif) et de faire évoluer ce projet.
- 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 du judo

Respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité

Compétences spécifiques :

- Être capable d'identifier et de faire évoluer l'ensemble de ses capacités (physiques, décisionnelles, émotionnelles, sensorielles) afin de répondre efficacement à la situation de combat.
- Être capable de gérer ses ressources cognitives et énergétiques dans un contexte de stress corporel provoqué par l'effort et de sollicitation psychologique générée par l'opposition à autrui.

Les + de la formation

Possibilité de passage d'un grade (ceinture)

Organisation

Contrôle des connaissances

- Technique et apprentissage technique
- Combat adapté au niveau

- Repères culturels sur l'activité

Admission

Conditions d'admission

Être inscrit à campus sport

Modalités d'inscription

Candidature via questionnaire Adullact durant la campagne.

Public cible

Tous les étudiants de l'UMLP

Pré-requis obligatoires

Aptitude à effectuer une pratique sportive

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Eric LAURENT

Programme

Organisation

Cours pratique en salle 2 mardi 19h30 à 21H30.