

# ACTIVITÉS DE LA FORME

- **Intervenants** : Joséphine SAGE, Anis ZOUARI
- **Format** : mardi matin, 8 créneaux de 3h.
- **Activités sportives** : Activités de la forme en cours collectifs : Cours cardio (step, aero, concept LesMills), remise en forme, renforcement musculaire avec ou sans matériel, stretching.
- **Évaluation** : Intervention pédagogique ou livrable + écrit + épreuve pratique.
- **Besoin en matériel** : Serviette éponge + paire de chaussure d'intérieur + bouteille d'eau.
- **Fonctionnement** : 6 semestres pour voir l'ensemble d'activités de la forme en cours collectifs. Théorie, pratique et mise en situation pédagogique.

Certains étudiants pourront intégrer la formation BPJEPS Activités de la Forme option cours collectifs proposée par Profession Sports pendant l'année de L3 s'ils réussissent les tests de sélection.



# ATHLÉTISME SUR PISTE

- **Intervenants** : Arnaud HUMBEY & Frédéric LAB
- **Objectif** : acquérir de l'expertise dans l'entraînement de l'athlétisme et la préparation physique.
- **Disciplines enseignées** :

Semestres	1	2	3	4	5	6
Spécialités	POIDS JAVELOT	HAUTEUR LONGUEUR	DEMI-FOND	SPRINT/RELAIS	HAIES	ÉPREUVES COMBINÉES

- **Évaluation** : Note 1 : THÉORIE = écrit + Note 2 : PRATIQUE = performance + Note 3 : PRÉPROFESIONNALISATION = L1 dirige un échauffement, L2/L3 dirige une séance ou partie de séance d'entraînement.

Pour les athlètes licenciés FFA, la note de performance sur 20 points, se découpe en 10 points de perf FFA réalisées dans l'année + 10 points de perf dans la discipline du semestre, pour les non licenciés la note est sur 20 points de performance de la discipline du semestre.

- **Créneaux** : 6 mardis matin de 8h à 12h = TD en salle puis TP au stade : L1 = mènent l'échauffement et L2/L3 la séance.
- **Carte professionnelle** : les étudiants de la filière ES (Entraînement sportif) peuvent obtenir un diplôme d'état en athlétisme permettant de travailler et être rémunéré comme entraîneur d'athlétisme.
- **Matériel recommandé** : pointes de course multi-usage.

# BADMINTON

- **Intervenant** : Florian LAMBERT
- **Contenus de base et évaluation** : Performance motrice + écrit (bases techniques/tactiques/technologiques/physiologiques) + intervention.
- **Activités sportives** : Badminton
- **Format** : Enseignement hebdomadaire en L1 et mix semaine bloquée/hebdomadaire en L2-L3.
- **Fonctionnement** : l'intervention sera progressivement menée face à un public spécifique (clubs/ligue,...).
- **Carte professionnelle** : les étudiants de la filière ES (Entraînement sportif) peuvent prétendre à la carte pro à l'issue de la L3.
- **Matériel recommandé** : chaussures de salle, raquette de badminton.

# BASKETBALL

- **Intervenants** : Alexis BEAUCHAMP, Christophe PELLEGRINI



- **Organisation par semestre :**

24 heures

6 mardis matin de 8h-12h (2hTP + 2hTD)

- **Niveau** : tout niveau accepté, sauf débutant.
- **Évaluation par semestre** : notes pratique sur le type de jeu travaillé, notes pédagogique sur la préparation et l'animation de situations et 1 note théorique sur les contenus abordés en TD.
- **Matériel recommandé** : affaires de sport et rechanges.

**CONTACT L1** : [cpellegrini@bourgognefranchecomtebasketball.org](mailto:cpellegrini@bourgognefranchecomtebasketball.org) / 06 64 83 04 69

**CONTACT L2 & L3** : [ab.copf39110@gmail.com](mailto:ab.copf39110@gmail.com) / 06 28 57 34 48

# BOXE FRANÇAISE

- **Intervenants** : Tom CHALON
- **Contenus de base** : BOXE française = Boxe Pieds-Poings, Pieds chaussés, Poings gantés, Coups codifiés.
- Toutes les spécialités Sports de combat sont accueillies (Boxe Anglaise, Boxe Américaine, Full Contact, Boxe Thai, MMA, Krav Maga, etc.). MAIS il sera enseigné et vous serez évalués sur votre niveau en Boxe PIEDS-POINGS de type Boxe Française.
- **Évaluation** : Prestation physique CC1 + Examen théorique CC2 + Pratique de pré-professionnalisation (prise en charge du groupe sur une séquence de travail) CC3.
- **Activités sportives** : Arbitrage et Jugement en Boxe Française Savate (S1) et Principes Techniques Fondamentaux en Boxe Française Savate (S2).
- **Fonctionnement** : pratique individuelle, mais travail également prévu en binômes, en groupes.
- **Tout ce qu'il faut savoir** : Ponctualité ! Assiduité ! Goût de l'effort ! Contrôle de la Touche ! Respect de l'adversaire ! Selon le Règlement Fédéral Fédération de Boxe Française Savate et Disciplines Associées (FFBFSDA).
- Une inscription en parallèle de la spécialité en club de Boxe et/ou à Campus Sports est vivement souhaitée.
- **Matériel recommandé** : tenue sportive stretch et couvrante, bouteille d'eau, protège-dents, coquille, bandes de protection, gants personnels, protège-tibias.

# CYCLISME



- **Intervenants** : Benoit CORDIER, Jérémy FRANÇAIS, Clément THOMAS
- **Objectifs** : connaître les disciplines et des déterminants de la performance, connaître les fondamentaux de l'entraînement spécifique à chaque discipline, animer et séance d'entraînement.
- **4 disciplines du cyclisme sur 3 années** : VTT en 2022, Cyclocross et BMX en 2023, Route en 2024
- **Calendrier** : Cours le Mardi matin de Septembre à Novembre puis de Mars à Avril.

- **Matériel recommandé** :

Un vélo en parfait état et une tenue adaptée à chaque discipline :

- VTT type XC ou enduro
- BMX
- Cyclocross (obligatoire pour le jour de la performance physique et technique)
- Route

Pour des raisons de sécurité et de cohérence, les intervenants peuvent vous interdire l'accès à la séance si le vélo n'est pas adapté.

- **Évaluations** : performances physiques et techniques, écrit, séances pédagogiques.

**A noter** : Une pratique très régulière du cyclisme est demandée pour participer à la spécialité. Une pratique ou une expérience compétitive est souhaitable.

# DANSE DE CRÉATION

- **Intervenante** : Léonore HUMBERT
- **Objectif** : Approches plurielles de la danse contemporaine. Maîtriser les procédés de création en atelier chorégraphique et découvrir certaines techniques spécifiques. Parcourir des œuvres et inscrire sa démarche pédagogique au regard des artistes du milieu chorégraphique. Découverte de la scène avec une représentation en public sur Dijon.
- **Créneaux** : 8 mardis matin de 9h à 12h = TD & TP + présence aux spectacles.
- **Évaluation** : Note 1 : THÉORIE = écrit + Note 2 : PRATIQUE = performance + Note 3 : PRE PROFESIONNALISATION = LI
- **Cursus professionnel** : les étudiants souhaitant se professionnaliser en arts chorégraphiques et/ou DE de danse doivent engager un double cursus avec le CRR et/ou une Cie de danse professionnelle.
- **Matériel recommandé** : pantalon souple, genouillères.



# ESCALADE

- **Intervenant** : Frédéric LAB
- **Objectif** : maîtriser les compétences essentielles pour l'autonomie en bloc, SAE, falaise et grandes voies.
- **Fonctionnement** : formation organisée en 2 étapes progressives au cours des années, sous forme de mini stages.

## ÉTAPE 1 (S1 S3 S5)

- Pratique : escalade en tête SAE et falaise, bloc extérieur
- Théorie : les déterminants de la réussite en vue de l'entraînement
- Évaluation :  
Pratique = perf falaise et bloc  
Théorie + pré-pro = livrable exposé et séance

## ÉTAPE 2 (S2 S4 S6)

- Pratique : grandes voies accès progressif à l'autonomie (200m + )
- Théorie : techniques et stratégies, préparation aux grandes voies
- Évaluation :  
Pratique = perf en grandes voies  
Théorie + pré-pro = livrable compte-rendu stage

- **Matériel recommandé** : chaussons, magnésie liquide, baudrier falaise, système d'assurage.



# FOOTBALL

- **Intervenants** : Thierry BOISSENIN, Samuel JACQUES, Paul ROCHEFORT, Alexandre VILLETTI, Cheikh Tidiane WANE

Contenus & Evaluations					
Licence	Semestre	Evaluations			
		Théorie	Pratique	Préprofessionnalisation	
L1	S1	CC d'1h en salle  Question 1 : Cours Question 2 : Problème et mise en situation Question 3 : Articles scientifiques	Niveau de jeu en situation	Echauffement + Carnet de séances	
	S2			Conception et animation d'un jeu <u>ou</u> situation <u>ou</u> exercice	
L2	S3			Conception et animation d'une séance complète par groupe	
	S4			Tutorat des L1 avec compte rendu et analyse critique de l'animation	
L3	S5			Conception et animation d'une séance complète	
	S6			Conception et animation d'une séance complète	

- **Format** : 6 mardis par semestres ou semaine spécialité.
- **Besoin en matériel** : Tenue & chaussures de football (crampons moulés) + eau.
- **Modalités de pratique** : jeu réduit, sur demi et grand terrain.
- **Niveau de pratique attendu** :  
National et meilleur niveau régional (10 et 20).  
Niveau départemental et en dessous Note <10.

# GYMNASTIQUE

- **Intervenant** : Cédric ROBERT

L'enseignement de spécialité GYM permet d'articuler les connaissances scientifiques, techniques, didactiques et pédagogiques liées aux activités gymniques en générale et plus particulièrement aux disciplines GAM-GAF. Les étudiants devront intégrer ces connaissances à travers les enseignements pratiques et théoriques en complément du travail personnel.

Thèmes d'étude	
Bloc n°1	<b>Gymnastique Acrobatique</b> : Duos et Trios statiques et dynamiques.
Bloc N°2	<b>GAM-GAF</b> : <ul style="list-style-type: none"><li>• Sol-Poutre: Séries avants</li><li>• Saut: Lune et évolutions.</li><li>• Barres: balancés et grands tours.</li></ul>
Bloc N°3	<b>GAM-GAF</b> : Explorer le monde des agrès, « la gym du débutant ».
Bloc N°4	<b>GAM-GAF</b> : <ul style="list-style-type: none"><li>• Sol-Poutre : séries arrières.</li><li>• Saut: <u>tsuk</u></li><li>• Barres: bascules et tours proches.</li></ul>
Bloc N°5	<b>Team GYM</b> : Chorégraphie collective, tumbling et mini-trampoline. <ul style="list-style-type: none"><li>• Education rythmique.</li><li>• Les sauts</li><li>• Les pivots</li><li>• Les relations entre gymnastes.</li></ul>
Bloc N°6	<b>GAM-GAF</b> : Les fondamentaux <ul style="list-style-type: none"><li>• L'alignement</li><li>• La préparation gymnique</li><li>• Les courbes et courbettes.</li><li>• Les étirements.</li><li>• L'école de course et la liaison course-impulsion.</li></ul>

- **Format** : Mixte, mardi matin et stage (1 ou 2 jours).
- **Formes de pratique** : Gym aux agrès GAM-GAF, initiation gymnastique acrobatique et TEAMGYM.
- **Partenariat** : Une convention avec la FFG concernant les diplômes d'animateur, moniteur et CQP permet de valider certaines parties de ces formations.
- **Qualités recherchées** : Avoir une appétence pour les activités gymniques. Être autonome, travailleur, engagé et de bonne humeur ! La qualité du travail théorique peut compenser un niveau de pratique faible !

## Enseignements scientifiques principalement associés

Anatomie	Biomécanique
Physiologie musculaire	Science de l'intervention

# HANDBALL

- **Intervenants** : Patrick DECIMO, Sébastien LAFFAGE-COSNIER

- **Objectif** :

Apprendre à devenir un expert du handball



- > en pratique
- > en théorie
- > en entraînement

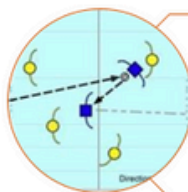


- > être joueur
- > être analyste
- > être entraîneur



## ETRE JOUEUR

- Evoluer à son poste de jeu en performant au plus haut niveau sans discontinuité et relâchement.
- Appliquer un handball de très haute qualité individuelle et collective en intensité, vitesse et technicité
  - Pratiquer l'excellence sportive (Progresser sans fin)
  - Evaluation du niveau de jeu en séance pratique à partir d'un barème.



## ETRE ANALYSTE

- Maîtriser les concepts technico-tactiques de l'attaque et de la défense (Etudier la dynamique attaque-défense)
- Connaître la bibliographie fondamentale, les travaux scientifiques de référence et leurs applications pratiques.
  - Enrichir sa culture - Développer un esprit critique (Avoir une conception propre du handball).
  - Evaluation de la théorie en fin de cycle: Ecrit d'1 heure.



## ETRE ENTRAINEUR

- Mettre en œuvre une situation d'apprentissage à partir d'un thème de travail défini pour la catégorie d'âge
- Prendre en compte la diversité des comportements (du débutant à l'expert) pour un public valide et déficient
  - Créer, transmettre un savoir-faire et animer une situation.
  - Evaluation de l'intervention en conception-animation de situation et rendu d'un livrable-dossier de situations

## MODELE PEDAGOGIQUE au cours des 3 ans

### EN PRATIQUE

- Jouer en équipe distincte filles-garçons et/ou mixte
- Concevoir des situations et les animer sur le terrain
- Arbitrer en binôme
- Enchaîner les rôles attaque-défense
- Evoluer dans des infrastructures de qualité (Palais des Sports, Ligue de handball BFC, Bouloie)

### EN THÉORIE

- Evoluer sur une Terre de Handball (La Franche-Comté) permettant d'être au contact d'une culture régionale riche et reconnue
- Travailler en groupe autonome (échanges email, réseau social, etc.)
- Suivre des cours variés et de qualité (Support PowerPoint, visualisations de vidéo, exposés de travail collectif, etc.)

# JUDO

- **Intervenants** : David COURTEAUX, Vincent VIEILLE-MARCHISET
- **Objectifs** : Développer une relation forte entre savoirs d'action (les pratiques) et savoirs théoriques en judo. Développer une analyse réflexive.
- **Disciplines enseignées** : Judo.
- **Évaluation** : CCI 1 : PRATIQUE = performance + CCI 2 : THEORIE = écrit + + CC3 3 PR PROFESIONNALISATION : Rendu de livrable.
- **Créneaux** : 7 mardis matin
  - TD en salle/salle de combat (salle 2) : 3 mardis (4 heures chacun)
  - TP salle de combat (salle 2) : 4 mardis (3 heures chacun)
- **Carte professionnelle** : les étudiants de la filière ES (Entraînement sportif) peuvent prétendre à la carte professionnelle après validation de la licence et de la « spécialité judo ».  
Une convention entre l'UFC et la ligue de Bourgogne Franche-Comté de judo a été signée le 5 septembre 2018 concernant les formations professionnelles (CQP, MMA, BPJPES et DEJEPS) mention judo jujitsu.
- **Matériel recommandé** : Judogi + ceinture + Zoori (sandales).

# MUSCULATION HALTÉROPHILIE

- **Intervenant :** Raphaël FLORIN, Alexandre GILBIN, Léo LUZY, John MULLER

- **Objectifs :**

- Maîtrise des techniques et méthodes de la spécialité Musculation-haltérophilie-crossfit-street work out
- Acquisition des gestes et placements spécifiques à la discipline – être capable de construire, animer, évaluer une séance pédagogique – être capable de construire un cycle d'entraînement spécifiques à la discipline

- **Créneaux :** Voir présentation générale.

- **Évaluation :** Voir présentation générale.

- **Carte professionnelle :** possibilité de validation de carte professionnelle (supplément diplôme obligatoire) attente de confirmation de la DRAJES

- **Matériel recommandé :** chaussure spécifique – serviette éponge

# NATATION

- **Intervenants** : Sandrine FADDA-SAUVAGEOT
- **Objectif** : Se former au métier de maître-nageur sauveteur.
- **Disciplines enseignées** :

Semestre	1	2	3	4	5	6
Enseignements	Enseigner l'aisance aquatique à tous les publics non-nageurs. Enseigner le savoir nager. L'école de natation.	Enseigner les techniques de nage (pap dos brasse crawl).	Vers l'entraînement en natation.	Cours: Activités aquatiques. Connaissances des publics seniors et femmes enceintes, bébés nageurs.	L'aquaphobie. La noyade. S'engager en sécurité dans le milieu aquatique.	Les disciplines de la FFN Le plongeon, la natation synchronisée, le waterpolo.

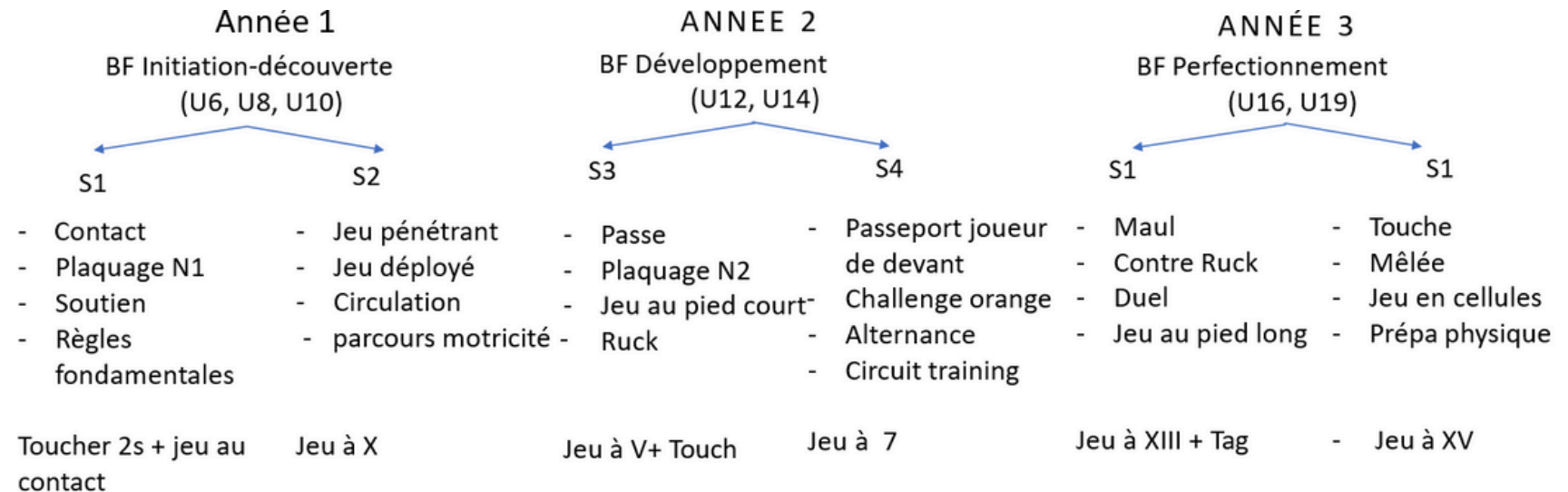
Pratique		
Semestre 1 & 2	Semestre 3 & 4	Semestre 5 & 6
Natation course	Natation course	Natation course
Sauvetage sportif	Plongeon	Natation synchronisée

- **Évaluation** : Note 1 : THÉORIE = écrit + Note 2 : PRATIQUE = performance + Note 3 : PRE PRO = rendu de livrable.  
Pour les nageurs licenciés FFN, la note de performance sur 20 points, se découpe en 10 points de perf FFN réalisée dans l'année + 10 points de perf dans la discipline du semestre, pour les non licenciés la note est sur 20 points de performance de la discipline du semestre.

- **Créneaux** : 6 mardis matin de 8h à 12h = TD en salle puis TP à la piscine Mallarmé pour L1-L2-L3 contenus donnés en cours.
- **Carte professionnelle** : pas de carte professionnelle délivrée mais les contenus étudiés vous permettront de travailler en école de natation en accord avec les clubs (à voir avec Madame FADDA).
- **Matériel recommandé** : maillots d'entraînement, lunettes bonnets, éventuellement palmes et pull buoy et plaquettes (prêt possible).

# RUGBY

- **Intervenant :** Frédéric SIMON



- **Évaluation :**

1 note pratique sur le type de jeu travaillé

1 note péda sur l'animation pendant les stages

1 note théorique : analyse vidéo + situations + questions cours

- **Créneaux :** 4 mardis matin de 9h à 12h + stage 2 jours (9h-12h / 13h30-16h30).
- **Carte professionnelle :** possibilité de valider les BF et la carte professionnelle.
- **Matériel recommandé :** protège-dent, crampons.
- **Niveau :** tout niveau accepté. Joueur avec fragilité s'abstenir.

# SKI NORDIQUE

- **Intervenant :** Alain GROSLAMBERT

- **Niveau requis :** Une pratique régulière du ski nordique est demandée pour participer à la spécialité.

- **Objectifs :**

Former des professionnels capables :

- 1) d'encadrer ou de co-encadrer tous publics (scolaires, compétiteurs, randonneurs, personnes en situation de handicap) pratiquant des disciplines nordiques et,
- 2) de manager l'organisation et le développement des disciplines nordiques.

- **Activités pratiquées :**

Semestres d'automne : ski à roulettes, VTT, Trail, Marche nordique, Musculation

Semestres d'hiver : skating, classique, saut, biathlon, ski orientation, télémark, ski de rando/back-country

- **Contenus de formation :**

S1 : Connaitre l'histoire du ski nordique et ses évolutions technologiques

S2 : Connaitre le milieu naturel et l'environnement spécifique au ski nordique

S3 : Maitriser les différentes méthodes d'entraînement pré-hivernal en ski nordique

S4 : Se déplacer en maitrisant toutes les techniques utilisées en ski nordique S5 : Enseigner le ski nordique (cadre réglementaire et juridique)

S6 : Enseigner le ski nordique (approche pédagogique)





# TENNIS

- **Intervenant** : Vincent PESEUX

CC1 Pratique	CC2 Théorie	CC3 Epreuve pré-professionnelle																
<p>La note pratique est divisée en 3 parties</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Note de classement fédéral (7pts)</li><li>2. Bonus victoire en match officiel (3pts)</li><li>3. Défis + master 1000 et 1500 (10pts)</li></ol> <p>La note pratique compte pour 33% de la note de 1<sup>ère</sup> chance. <b>Elle compte pour 30% dans le calcul de la 2<sup>ème</sup> chance.</b></p> <p>-----</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Note classement fédéral (au 12/03) De NC → 0/7 à -15 → 7/7</li><li>2. Barème bonus victoire</li></ol> <table border="1"><thead><tr><th>Bonus</th><th>2<sup>De</sup> série</th><th>3<sup>ème</sup> série</th><th>4<sup>ème</sup> série</th></tr></thead><tbody><tr><td>Victoire à échelon =</td><td>0,14</td><td>0,12</td><td>0,1</td></tr><tr><td>Victoire à échelon +1</td><td>0,25</td><td>0,22</td><td>0,2</td></tr><tr><td>Victoire à échelon +2</td><td>0,5</td><td>0,45</td><td>0,4</td></tr></tbody></table> <ol style="list-style-type: none"><li>3. Défis + M1000 + 1500 : CC à chaque séance de TP</li></ol>	Bonus	2 <sup>De</sup> série	3 <sup>ème</sup> série	4 <sup>ème</sup> série	Victoire à échelon =	0,14	0,12	0,1	Victoire à échelon +1	0,25	0,22	0,2	Victoire à échelon +2	0,5	0,45	0,4	<p>Epreuve en relation avec les contenus des UC1 et 2 DEJEPS Spécialité tennis : « Concevoir et coordonner mise en œuvre d'un projet d'action »</p> <p>Réalisation d'un projet Club</p> <p>La note théorique compte pour 33% de la note de 1<sup>ère</sup> chance. <b>Elle compte pour 50% dans le calcul de la 2<sup>ème</sup> chance.</b></p>	<p>Epreuve en relation avec les contenus de l'UC3 du DEJEPS Spécialité tennis : «Conduire une démarche de perfectionnement sportif en tennis»</p> <p>Conduite d'une séance d'entraînement</p> <p>La note professionnelle compte pour 33% de la note de 1<sup>ère</sup> chance. <b>Elle compte pour 20% dans le calcul de la 2<sup>ème</sup> chance.</b></p>
Bonus	2 <sup>De</sup> série	3 <sup>ème</sup> série	4 <sup>ème</sup> série															
Victoire à échelon =	0,14	0,12	0,1															
Victoire à échelon +1	0,25	0,22	0,2															
Victoire à échelon +2	0,5	0,45	0,4															

# TRAIL

- **Intervenant** : Florian LAMBERT

- **Contenus de base et évaluation** : Performance motrice + livrable (bases physio/bioméca/techniques/éducatives) + intervention.

- **Activités sportives** : Trail court, trail long, ultra trail (course nocturne).

- **Format** :

Enseignement en semaine bloquée pour la pratique et hebdomadaire pour la théorie.

- **Besoin matériel** : Chaussures de trail.

- **Fonctionnement** : La théorie viendra enrichir la pratique qui se fait sous forme de stage d'une semaine.

# VOLLEY BALL

- **Intervenant** : Samuel BOYE
- **Créneaux** : 8 créneaux de 3H le mardi matin avec 1H de TD en salle TD et 2H de TD/TP en gymnase
- **Évaluation** :
  - performance sportive en situation d'opposition
  - Intervention pédagogique lors d'une des séances du mardi matin seul ou à plusieurs
  - intervenants selon l'effectif
  - examen écrit portant sur l'ensemble des contenus du semestre
- **Contenus** : 6 modules différents lors des 6 semestres de la licence
  - Module 1** : Initiation au beach-volley et aux différentes formes de pratiques
  - Module 2** : Les techniques et l'animation en VB
  - Module 3** : Logique d'entraînement et place de la préparation physique. **Module 4** : Direction d'équipe, organisation et systèmes de jeu à 6
  - Module 5** : Étude des principaux niveaux de pratique et formation du jeune joueur
  - Module 6** : Règlementation, Solidarité et citoyenneté + Projet tutoré
- Le partenariat avec la ligue régionale de Volleyball permet aux étudiants de valider par équivalence des **diplômes d'entraîneurs fédéraux**.  
Exemple : L1 : animateur, L2 : initiateur, L3 : éducateur.  
Possibilité d'obtenir sur les 3 années le Diplôme Régional d'Entraîneur de VB complet.
- **Carte professionnelle** : elle peut également être validée pour les titulaires de la licence entraînement sportif.