

## UE Sport

### TOUS DOMAINES DE FORMATION

## Présentation

L'enseignement des activités physiques sportives participe à la formation de l'étudiant de façon originale et complémentaire.

Le service des sports propose un enseignement de qualité en direction de toutes les étudiantes et de tous les étudiants du débutant à l'expert.

Université de Paris intègre ainsi l'enseignement des UE Sports aux maquettes de formation. Au-delà du développement de compétences spécifiques, ces enseignements favorisent l'acquisition de compétences transversales (travail en équipe, autonomie, créativité...).

Cette formation par les UE constitue une réelle valeur ajoutée pour leur insertion professionnelle.

L'enseignement des UE Sports permet une formation complète de l'étudiant en lui apportant un équilibre.

#### Activités proposées :

Domaines	Activités
Raquettes :	Badminton, Tennis de Table
Activités aquatiques :	Natation, Plongée sous-marine
Athlétisme :	Vitesse /Sauts ; Endurance ; Préparation Concours
Sports collectifs :	Basket Ball (G/F) ; Hand Ball (G/F) ; Volley Ball (G/F) ; Rugby touché ; Rugby (G/F) ; Football (G/F) ; Futsal

Bien être :	Relaxation/Respiration ; Techniques Douces ; Yoga
Renforcement musculaire :	Nutrition et APS ; Préparation Physique ; Pilâtes ; Musculation
Combats :	Jujitsu Brésilien ; Judo ; Boxe anglaise ; Boxe française ; Sport de combat de percussion ; Fit boxing ; Self défense ;kick boxing
Gym :	Acrobaties au sol ; Gym sportive
Danses :	Danse contemporaine ; Salsa (G/F)
Activités physiques de plein air (APPN)	Escalade ; Escalade Bloc ; Golf
Activités de la forme	Step/fitness ; Zumba ; Body Tonic ; Cuisses Abdos Fessiers ; Cardio Training ; Circuit training Cros fit
Secourisme	Validation du PSC1
Handisport :	Basket fauteuil

## OBJECTIFS

Développer sa motricité.

- Acquérir des méthodes et outils pour apprendre et savoir s'entraîner.

- Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur > [u-paris.fr/choisir-sa-formation](https://u-paris.fr/choisir-sa-formation)

- Construire durablement sa santé.
- Accéder au patrimoine culturel sportif.

## COMPÉTENCES VISÉES

---

### Compétences interdisciplinaires :

Proposer des contenus de formation en cohérence avec le champ disciplinaire. Exemple : études de santé/activité physique et santé.

### Compétences santé bien être :

Apprendre à gérer sa santé et son bien-être tout au long de sa vie.

### Compétences disciplinaires :

Développer des compétences spécifiques dans les différentes activités physiques et sportives.

### Compétences transversales (à visée d'insertion professionnelle) :

- Travailler en équipe : argumenter et échanger.
- Gérer une équipe.
- Créer et innover.
- Maîtriser la démarche de projet.

### Compétences liées à l'engagement étudiant :

- Pratiquer comme compétiteur, juge, arbitre ou artiste.
- Mission associative/management.

## Programme

## ORGANISATION

---

Les différents lieux de formation (liste non exhaustive) :

- Gymnase Littré 87 rue de Vaugirard PARIS 6e
- Installations de Sophie Germain 9 rue Croix de Jarry PARIS 13e
- Gymnase Alice Millat 11 ter rue d'Alésia PARIS 14e
- Gymnase Huyghens 10 rue Huyghens PARIS 14e
- Cité Universitaire 17 bd Jourdan PARIS 14e
- Gymnase Necker 156 rue de Vaugirard PARIS 15e
- Stade de la Plaine 13 rue du Général Guillaumat PARIS 15e
- STAPS Université de Paris 1 rue Lacretelle PARIS 15e
- Golf de Paris Longchamps 61 route des Tribunes PARIS 16e
- Stade d'Auteuil 2 Place de la Porte d'Auteuil PARIS 16e
- Stade Max Rousié 30 rue André Bréchet PARIS 17e

## Admission

### PRÉ-REQUIS

---

En niveau 1 : Aucun.

En niveau 2 : avoir validé le niveau 1 avec une note égale ou supérieure à la moyenne (à définir) ou justifier à l'enseignant d'un niveau suffisant.

## Contacts

Pour en savoir plus, rendez-vous sur > [u-paris.fr/choisir-sa-formation](https://u-paris.fr/choisir-sa-formation)

**Directeur du service des sports**

Thierry Barrière

thierry.barriere@u-paris.fr

**Gestionnaire scolarité – Service des sports**

Stéphane Bonnici

01 57 27 79 60

stephane.bonnici@u-paris.

## En bref

**Durée**

1 semestre

**ECTS**

3

**Public(s) cible(s)**

- Étudiant

**Modalité(s) de formation**

- Formation initiale

**Langue(s) des enseignements**

- Français

**Capacité d'accueil**

1500 étudiants par semestre soit 3000 par année universitaire.

**Pour en savoir plus, rendez-vous sur > [u-paris.fr/choisir-sa-formation](https://u-paris.fr/choisir-sa-formation)**