|  |
| --- |
| **Gestionnaire administratif :**  NOM : Sandrine AFONSO  UFR/Institut, Départ., Service : Service du sport universitaire - SUAPS  Adresse électronique : sandrine.afonso@cyu.fr |
| **Contact pédagogique :**  NOM : Régis FRENOIS  UFR/Institut, Département, Service : Service du sport universitaire - SUAPS  Adresse électronique : regis.frenois@cyu.fr |

****

**FICHE DESCRIPTIVE : UNITÉ D’ENSEIGNEMENT LIBRE SEMESTRES IMPAIRS**

(sous réserve d’ouverture par l’enseignant responsable de l’UE en amont de chaque semestre)

**INTITULÉ DE L’UE LIBRE : Autodéfense et confiance en soi**

|  |  |
| --- | --- |
| **Jour du cours :** Mardi | **Nombre de cours par semestre** : 11 |
| **Horaire du début du cours** : 14h | **Horaire de fin du cours** : 16h |
| **Date du premier cours** : 23/09/2025 | **Date du dernier cours** : 16/12/2025 |
| **Modalités d’enseignement : 100% présentiel**  **Si présentiel, lieu du cours : Centre sportif universitaire, 33 boulevard du port, 95011 Cergy** | |

**INFO PRATIQUES SUR LE COURS**

**PUBLIC VISÉ**

|  |  |
| --- | --- |
| **UE ouverte aux étudiants de toute licence - parcours de licence concerné(s) :**  Oui  Non - Précisez :Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte. | **Année(s) de licence et semestre(s) concerné(s)** |
| **L2 : S3**  **Nombre d’étudiants :** Cliquez |
| **Prérequis :**  Non (aucun prérequis n’est nécessaire)  Oui - Précisez les prérequis nécessaires :Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte. | **L3 : S5**  **Nombre d’étudiants :** Cliquez |
| **Total S3+S5 =** 14 |

**DESCRIPTIF**

|  |
| --- |
| **Objectifs du cours :**  Apprendre des techniques de défense afin de faire face à des situations d’agression |
| **Contenu de la formation** :  Gagner en assurance, devenir plus confiant en ses moyens et en ses possibilités physiques.  Développer des aptitudes mentales autant que des aptitudes physiques.  Apprendre à développer une grande confiance en soi.  Apprendre à réguler son énergie intérieure en vue de garder son calme pour désamorcer une situation.  Apprendre à agir lucidement pour estimer le degré d’agressivité de la ou des personnes hostiles.  Apprendre à gérer son stress lors d’un passage à l’acte face à une situation d’agression.  Développer une confiance en soi afin de la faire rejaillir positivement dans de nombreux aspects de la vie. |

**ModalitÉs de contrÔle des connaissances**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Modalités d’évaluation** | **à cocher** | **Commentaire(s)\*** |
| Examen écrit terminal |  | Niveau 1 (théorie) : écrit 1h Examen écrit de 1 heure qui repose sur des connaissances techniques, réglementaires et culturelles abordées en cours. Des documents explicitant ces connaissances sont transmis aux étudiants |
| Examen oral terminal |  |  |
| Contrôle continu |  | Niveau 1, 2 et 3 (pratique) Contrôle continu pour la pratique sur l’ensemble du semestre |
| Contrôle continu intégral |  |  |
| Rapport de projet |  |  |
| Mémoire |  | Niveau 3 (théorie) : dossier thématique problématisé |
| Soutenance orale |  | Niveau 3 (théorie) : soutenance du dossier (30 minutes) |
| Autres (préciser) : |  | Niveau 2 (théorie) Construire une situation d’entraînement à l’écrit, puis la mettre en pratique sur le terrain. Durée 30 minutes. |
| Rattrapages (Session 2) |  | - L'étudiant qui n'a pas la moyenne : la note de pratique est conservée (70%) et seule la note de théorie peut être rattrapée (30%)  - L'étudiant qui est DEFAILLANT, car il ne s'est pas présenté lors des séances pratiques : la note de pratique sera de 0/20 (70%) et seule la note de théorie pourra-être rattrapée (30%).  - L'étudiant qui est DEFAILLANT, car il ne s'est pas présenté lors de l'examen théorique : la note de pratique est conservée (70%) et seule la note de théorie peut être rattrapée (30%) |

\* Indiquer dans la colonne « commentaire(s) » : la nature de l’examen et sa durée ; s’il s’agit d’un écrit, d’un oral ; le temps de préparation et le temps de passage ; si le contrôle continu comprend un examen final

**Validation de la FICHE par le directeur de composante ou LE chef de service/directeur de la direction :**

Prénom, nom : Régis FRENOIS

Date : 11/06/2025

****Signature :

**Par cet accord écrit, la composante ou le service/direction s’engage à ce que le gestionnaire indiqué sur la fiche effectue :**

* la vérification et le suivi des inscriptions pédagogiques sur Apogée
* la saisie des notes sur Apogée
* la gestion et le paiement des heures d’enseignement