

## **OBJECTIFS**

Durant vos années à l'INSA Rouen Normandie, 1h30 de sport hebdomadaire vous est proposée. La mission de l'équipe EPS est d'offrir une pratique physique et sportive hebdomadaire adaptée aux goûts et besoins de chacun. Au travers de diverses APS, elle se fixe différents objectifs afin de garantir le bien être de chacun des étudiants, en vous permettant :

- De découvrir plus de 30 APS différentes et d'élargir vos connaissances dans les sports de votre choix.
- D'améliorer votre condition physique et vos performances sportives
- D'assimiler et de renforcer les gestes techniques nécessaires à la pratique des APS
- D'améliorer votre psychomotricité
- D'enrichir vos qualités psychosociologiques, c'est à dire votre dynamique de groupe ou la confrontation en duel
- De prendre goût à l'effort et à la pratique d'une activité sportive
- De se défouler physiquement et mentalement en compensation du travail intellectuel exigé dans les autres cours
- D'améliorer votre capacité à fournir un travail en autonomie.

Chaque année scolaire et sportive se décomposera en 4 cycles de 7 séances (2 cycles par semestre). Chaque cycle proposera un menu d'Activités Physiques et Sportives variées pour atteindre ces objectifs.

Les **APS** proposées sont regroupées en 4 groupes ou 4 champs d'expériences propres aux contraintes de l'INSA de Rouen

### **GROUPE 1 Activités de pleine nature, développant le système cardio-pulmonaire :**

LIEU : FORET MADRILLET

COURSE (½ FOND), TRAIL, COURSE D'ORIENTATION, VTT, RUN&BIKE, RAID (MIX APPN), PARCOURS

### **GROUPE 2 Sports collectifs**

LIEUX: GYMNASSE, STADE CELESTIN DUBOIS, STADE GAGARINE

VOLLEY, HAND, BASKET, FOOTBALL, FUTSAL, ULTIMATE, HOCKEY en SALLE, RUGBY, FOOTBALL GAELIQUE, BASE BALL

### **GROUPE 3 Activités duelles**

LIEU : GYMNASSE

BOXE FRANCAISE, BOXE ANGLAISE, BOXE THAI, JUDO, JU-JITSU BRESILIEN, BADMINTON, TENNIS DE TABLE, SPEEDMINTON,

### **GROUPE 4: Activités d'ouverture : entretien individuel, expression, S.A.E., sport partagé**

LIEU : GYMNASSE

Entretien individuel :

MUSCULATION, CROSS TRAINING, STEP, ABDO FESSIERS, RENFORCEMENT MUSCULAIRE, PPG,

Activités artistiques : DANSE (COMTEMPORAINE ou HIP-HOP), ARTS DU CIRQUE, ACROSPORT

S.A.E. : ESCALADE (Difficulté, Bloc, vitesse)

Sport partagé (sport avec compensation selon handicap)

## EXIGENCES

Dans un souci de formation complète, équilibrée et ouverte :

- L'étudiant devra varier ses choix et **viser les 4 groupes d'activités** sur le premier cycle (STPI) et sur le second cycle (3<sup>E</sup> et 4<sup>E</sup> années) . Le(s) groupe(s) non touché(s) devront l'être l'année suivante pour validation définitive.

- L'étudiant devra **obligatoirement** pratiquer une activité du **groupe 1 à l'extérieur** et **une activité du groupe 2(sport co)**

-L'étudiant ne pourra pas choisir deux fois la même activité, dans l'année

***Il est préconisé de viser au moins 3 groupes différents sur l'année***

Les choix d'activités se feront au début d'année (excepté pour les 2ièmes années (STPI 2°) qui choisirons au semestre), et ne seront pas modifiables sauf exception (dispenses, blessures, ...)

Les 4 cycles de 7 séances d'1H30 (7 semaines) sont évalués chacun sur 20 pts