

## Fiche UE Libre – Semestre 4 - Licence

**Mention de Licence dont relève cette UE : toutes mentions**

**Collegium : Sciences et Technologies**

**Nom complet de l'UE : Enseignements du sport de haut-niveau pour réussir ses études**

Qui sera mentionné sur l'annexe descriptive au diplôme

Composante de rattachement : Faculté des Sciences et Technologies

Section CNU : toutes sections CNU

Nom du responsable de l'UE et adresse électronique UL :

Vladimir Latocha vladimir.latocha@univ-lorraine.fr

Semestre 4

Volume horaire enseigné : 27                      Nombre de crédits ECTS : 3

Volume horaire personnel de l'étudiant : 27

Langue d'enseignement de l'UE : français

Enseignement	Coef.	Volume horaire	MCC*	
			Mode de contrôle	Type
	3	27	CM	CT

**Objectifs :**

Les sportifs de haut-niveau ont — bien évidemment — des outils pour atteindre leurs performances exceptionnelles. D'autre part, de nombreux(ses) étudiant(e)s de l'université souffrent d'un manque de lignes directrices et de confiance, ce qui gêne leur réussite universitaire. Ce module se propose de présenter quelques-uns des outils du sport de haut-niveau et d'encourager le transfert de ces stratégies dans la conduite de ses études.

**Contenu pédagogique / descriptif de l'UE :** *(ce paragraphe sera utilisé pour diffusion aux étudiants afin de les guider dans leur choix)*

- 1 - Définir ses objectifs
- 2 - Niveau moyen, méforme, pics de forme
- 3 - Savoir faire le point, orienter son travail d'amélioration
- 4 - Ce que l'on apprend en mathématiques sur l'optimisation
- 5 - Préparer ses échéances
- 6 - A la recherche de la "zone" (état de transe favorable)

\*MCC :

Mode de contrôle :

Type :

CC : contrôle continu *ou* CT : contrôle terminal

ECRIT : examen écrit *ou* ORAL : examen oral