

1. Intitulé de l'unité d'enseignement :

Activités Physiques Sportives et Artistiques (APSA) : connaissances pratiques et théoriques

Randonnée sportive version Trail - UEL

2. Descriptif succinct des unités d'enseignement :

La Randonnée sportive (version Trail) est une activité assez nouvelle pour les étudiants et donc un peu inconnue. Elle peut ainsi les inquiéter et les intéresser à la fois, car elle est enracinée dans la culture Réunionnaise (notamment par le Grand Raid). Les étudiants ont en fait plusieurs problèmes à résoudre en début d'apprentissage:

- contrôler un départ trop rapide et gérer la totalité d'un parcours escarpé avec un fort dénivelé,
- conserver une bonne aisance respiratoire en synchronisant leur «pattern» gestuel (fatigue musculaire),
- garder une régularité d'allure en montée (vitesse ascensionnelle exprimée en mètres positif/heure)
- et enfin conserver de l'énergie pour rester lucide dans les descentes sur la totalité du parcours (notion de coût énergétique).

En résumé, il faut qu'ils se déplacent vite tout en gérant leurs ressources énergétiques (notion d'auto-suffisance). C'est par ailleurs l'enjeu primordial de cette unité d'apprentissage, au-delà de l'aspect cognitif qu'il provoque (gestion mentale de ses défaillances).

3. Programme des unités d'enseignement :

Organisation pédagogique : Pour être évalué l'étudiant devra effectuer trois sorties comprises entre 3h et 6h pour obtenir l'UEL 2 de perfectionnement. **L'obligation sera de réaliser et de terminer ces sorties en groupe ou en duo** (sécurité).

Une participation à une épreuve de trail court (20-40km) du calendrier des courses hors stade à La Réunion est un élément apprécié dans l'évaluation finale.

Contenus d'enseignement : Randonnée sportive et Trail

Compétence visée : Réaliser et gérer une épreuve de randonnée sportive - trail par équipe de 2 en optimisant son mode et sa vitesse de déplacement. Savoir s'orienter et respecter un « road-book » préétabli.

Connaissances culturelles :

Sur l'environnement

- Respecter le site (propreté, bruit).
- Respecter le duo dans la sortie (entraide, attente, prévention).
- Intégrer les consignes édictées par l'enseignant : le « topo » du parcours (notion de « road-book »).

Sur la sécurité

-Respecter et faire respecter les consignes de sécurité.

Connaissances méthodologiques :

- Repérer des indicateurs permettant l'efficacité sur l'ensemble du parcours (routines d'entraînement, temps de passage, points stratégiques, orientation).
- Repérer ses limites lors de l'effort (cardiaques, musculaires, respiratoires).
- Expérimenter la nécessité de la répétition et de l'entraînement pour progresser.
- Intégrer les techniques de montées : le « yoyo », la course gagne-petit, la marche rapide.
- Intégrer les techniques de descentes (pour se préserver) : la chaise, le double pas, les braises.
- Gérer son énergie et son effort : le temps d'effort, le dénivelé réalisé, l'altitude atteinte, l'accroche.
- Transfert de l'énergie : l'allure du coureur de montagne (marche et course), souplesse et renforcement musculaire.

4. Modalités de contrôle des connaissances :

Le dispositif peut couvrir une distance comprise entre 10km et 20km, avec un temps maximum de 6 heures. Le dénivelé positif total pourra être compris entre 800m et 1500m. Le parcours peut se présenter sous forme d'une seule « montée- descente », mais l'itinéraire de la descente ne doit présenter aucun risque majeur pour l'étudiant. A la fin de la sortie, les étudiants doivent rejoindre le lieu vital (V). Un moyen de transport (bus) pourra être mis à disposition sur un autre lieu (si accessibilité par la route).

Voir fiches spécifiques **Evaluation « Randonnée sportive – Trail ».**