

Bonjour,

Dans le cadre du second semestre, les enseignants du Pole Sport de l'Université Toulouse III Paul Sabatier ont décidé de mettre à disposition de leurs **étudiants inscrits en UE sport optionnelles** une offre ouvrant le champ des possibles en ce qui concerne la diversité de pratique.

Pour ce faire, voici la procédure :

- **Signalez vous comme étudiant inscrits en UE sport optionnelle** (UE EPS) auprès du site <https://www.univ-tlse3.fr/sport> (onglet SUAPS inscriptions) puis auprès de votre enseignant référent : si vous aviez choisi l'option rugby, contactez le prof de Rugby.
 - Nous avons été obligés de restreindre le nombre des options, si l'option que vous avez choisie n'est pas ouverte (ex : tir à l'arc), merci de contacter Maria Semerjian (maria.semerjian@univ-tlse3.fr;))
- Une fois validé sur le site, vous **choisissez parmi le contenu proposé** ce qui vous convient le mieux. Pour accéder au contenu, deux façons possibles :
 - Plateforme UFTMIP de l'université fédérale : l'adresse vous sera fournie ultérieurement.
 - Vous pouvez aussi aller sur la chaine Youtube « Paul Sabatier – Pôle Sport Confinement » accessible à tout le monde.
 - Des cours zoom pourront être proposés par les enseignants référents.
- Au minimum, **un compte rendu d'activité basé sur le ressenti sera demandé par semaine** :
 - Une fiche de ressenti type est en pièce jointe. N'hésitez pas à vous la personnaliser. Vous transmettez chaque semaine cette fiche attestant de votre pratique à votre enseignant référent (toujours le même).
- A la fin de votre cycle, un moment **d'interaction en zoom** se fera avec votre enseignant référent pour faire le bilan de votre semestre.
- L'évaluation finale se fera par l'intermédiaire d'un **carnet de bord** (aussi en pièce jointe).

L'ensemble des cours pratiques (et parfois quelques cours théoriques) seront mis à jour toutes les semaines.

Nous allons essayer de diversifier notre offre en vous proposant des cours de fitness, de renforcement musculaire, des planches d'exercices, des méthodes de construction de séances, des préparations physiques en extérieur (pour prendre l'air aussi, car c'est important), des étirements, du Qi Gong, ...

De plus, comme expliqué précédemment, nous mettrons en ligne quelques brefs cours théoriques afin que ceux qui le souhaitent puissent trouver quelques éléments de réponses à leurs questions sur la pratique physique. (Ex : comprendre le volley en 20 minutes, développer ses qualités physiques, la rééducation post trauma...).

Nous envisageons aussi d'organiser des moments de questions ouvertes sur le sport où vous pourrez poser vos questions en direct sur des thématiques fixées en avance.

Par cette action, nous espérons lutter contre la sédentarité imposée par cette catastrophe sanitaire sans précédent et vous apporter quelques connaissances fondamentales propres aux activités physiques.

Nous espérons que nos propositions feront à moindre mesure votre bonheur en attendant un retour à la normale en ce qui concerne les cours de sport et de pouvoir vous accueillir de nouveau sur site pour répondre aussi aux besoins de recréer du lien social.

Prenez soin de vous

L'équipe des enseignants du Pole Sport.