

## Les APB : Activités Physiques Bonifiantes

---

### Choisir une APB

---

- Choisir d'abord une Activité Physique dans [la liste des sports spécifiques IUT](#) parce qu'ils sont plutôt à Tours Nord et plutôt le jeudi après midi mais il y a des exceptions.
- Pour compléter votre recherche si vous n'avez pas trouvé ce que vous souhaitiez, allez sur le site du [SUAPS](#)

### Les activités proposées

---

Plus de 70 activités différentes vous sont proposées dans des domaines aussi variés que les activités du corps, d'expression, aquatique, collective, de combat, de raquettes, de pleine nature... et dans toute la ville du Nord au Sud!

### S'inscrire à une APB

---

- Vous avez le droit de vous inscrire à une activité bonifiante par semestre, au delà ce sont des activités pratiquées en Loisirs avec le Pack'sport.
- Pour vous inscrire (en général début septembre et début janvier) suivez [ce lien](#) (il vous faut votre numéro d'étudiant).
- N'oubliez pas de vous réinscrire pour le 2<sup>ème</sup> semestre (à la même activité ou à une autre).

### Handicap

Pour les étudiants handicapés, quelque soit votre handicap, il existe un cours spécifique [Multisport handivalide](#) et des cours intégrés, repérables grâce à leur logo au moment du choix ou de l'inscription. Et il y a la [Mission Handicap](#) pour vous renseigner précisément.

### Evaluation

La pratique d'une activité physique reste facultative même si elle participe à la dimension pédagogique de votre diplôme en permettant d'être noté. Cette [note \[ODT - 19Ko\]](#) est basée sur des critères d'implication, de progrès au niveau des habiletés et de la connaissance de l'activité et pour une petite part de performance.

### Les temps forts

Que vous pratiquiez une APB hebdomadaire ou pas, vous pouvez avoir une bonification de 0,2 point maximum par semestre en participant aux [temps forts](#) (0,1 point par temps fort), seule ou qui s'ajoute à la bonification de votre pratique hebdomadaire, sans toutefois jamais dépasser 0,5 point.