



# Bayonne - Cross training (PPG)



ECTS  
2 crédits



Composante  
Service  
universitaire  
des activités  
physiques  
et sportives  
(SUAPS)



Volume horaire  
18h



Période de  
l'année  
Automne et  
printemps

## En bref

- › **Date de début des cours:** 15 janv. 2024
- › **Langue(s) d'enseignement:** Français
- › **Plage horaire:** Soir
- › **Méthodes d'enseignement:** En présence
- › **Forme d'enseignement :** Travaux dirigés
- › **Ouvert aux étudiants en échange:** Non
- › **Effectif:** 16

## Présentation

### Description

Échauffement indoor (tribunes) ou sur le stade, étirements, travail répétitif préparation physique générale (PPG), séquence abdos, fessiers, dorsaux, gainage, pompes, travail fractionné, enchaînements exercices musculation, sauts, lancers, déplacements, relaxation.

### Objectifs

Le cross training est une méthode d'entraînement physique croisant différents exercices importés de différentes disciplines permettant ainsi d'améliorer la performance globale. L'idée est de prendre ce qu'il y a de meilleur et de plus attrayant dans chaque discipline de préparation physique pour que les participants s'investissent à fond et obtiennent des progrès sur tous les plans.



---

## Pré-requis obligatoires

Débutant **NON ADMIS**.

---

## Contrôle des connaissances

- \* 14 points de note pratique (technique, autonomie, sécurité) dont 6 pts performance et 8 pts maîtrise d'exécution
- \* 6 points de projet (théorie de l'activité, événementiel, préparation physique, aspect technico tactique ou arbitrage, production doc numériques)

---

## Informations complémentaires

- \* UE proposée aux S2, S3, S4 et S5 (S1 et S6 uniquement pour les étudiants du STAPS)
- \* Présence aux cours obligatoire
- \* Jour et créneau horaire : mardi 18h00-19h30

---

## Infos pratiques

---

### Contacts

#### Contact administratif

SUAPS-COTE-BASQUE

☎ +33 5 59 57 41 08

✉ geoffrey.mathon@univ-pau.fr

#### Responsable pédagogique

Hervé DUBERTRAND

✉ herve.dubertrand@univ-pau.fr

---

### Lieu(x)

➤ Bayonne (hors campus) Halle des sports la Floride

---

### Campus

➤ Bayonne