



Bayonne - Cross training (PPG)



ECTS 2 crédits



universitaire des activités physiques et sportives (SUAPS)



Volume horaire



Période de l'année Automne et printemps

En bref

> Date de début des cours: 20 janv. 2025

> 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

Pas de débutant ADMIS.

Contrôle des connaissances

- 14 points de note pratique (technique, autonomie, sécurité)
- · 6 points en théorie (connaissance du milieu, règle de priorité) et ou investissement personnel au-delà des cours
- · l'engagement associatif, investissement des compétences dans un projet

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
- L'enseignant se réserve le droit de refuser les étudiants si les pré-requis ne sont pas respectés.
- Informations complémentaires: https://sport.univ-pau.fr/fr/inscriptions.html

Infos pratiques

Contacts

Contact administratif

SUAPS-COTE-BASQUE

4 +33 5 59 57 41 08

geoffrey.mathon@univ-pau.fr

Responsable pédagogique

Hervé DUBERTRAND

Lieu(x)

> Bayonne (hors campus) Halle des sports la Floride







Campus

- **>** Bayonne
- > Anglet