



# Bayonne - Musculation



ECTS  
2 crédits



Composante  
Service  
universitaire  
des activités  
physiques  
et sportives  
(SUAPS)



Volume horaire  
18h



Période de  
l'année  
Automne et  
printemps

## En bref

- › **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:** 64

## Présentation

### Description

- \* Échauffement sur les rameurs, ergocycles et l'elliptique
- \* Travail en ateliers ou par groupes musculaires (méthodes gain de force, endurance de force, volume, vitesse)
- \* Travail dynamique et statique abdos fessiers dorsaux en musique
- \* Étirements ciblés entre séries et répétitions

### Objectifs

Activité visant un développement sur le plan énergétique type cardio (rameur, ergocycle, elliptique) sur les groupes musculaires avec développement de la force, de l'endurance de force, de la prise de volume, de la vélocité sur machines.



Sur le plan dynamique (répétitions et charge) et statique (durée et charge) lors d'exercices impliquant les muscles abdominaux, dorsaux fessiers.

## 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
- \* Les cours débuteront la semaine **du 15 janvier 2024**
- \* Jours et créneaux horaires :

Jours	Créneaux horaires
Lundi	17h00-18h30
	17h30-19h00
Jeudi*	17h00-18h30
	17h30-19h00

**\*Attention** : Certains cours **du jeudi de 17h00 à 18h30** auront lieu **le mercredi de 18h00 à 19h30** et ceux **du jeudi de 17h30 à 19h00** auront lieu **le mercredi de 18h30 à 20h00**.

## 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