



Bayonne - Musculation



ECTS
2 crédits



Composante
Service
universitaire
des activités
physiques
et sportives
(SUAPS)



Volume horaire
18h



Période de
l'année
Automne

En bref

- › **Date de début des cours:** 16 sept. 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:** 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

Débutants acceptés.

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 S3 et S5 (S1 et S6 uniquement pour les étudiants du STAPS)
- * Présence aux cours obligatoire
- * Jours et créneaux horaires :

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

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

➤ Anglet