



Pau - 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

- › **Date de début des cours:** 15 janv. 2024
- › **Langue(s) d'enseignement:** Français
- › **Plage horaire:** Après-midi et soir
- › **Méthodes d'enseignement:** En présence
- › **Forme d'enseignement :** Travaux dirigés
- › **Ouvert aux étudiants en échange:** Non
- › **Effectif:** 110

Présentation

Description

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 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

2 séances hebdomadaires d'une heure sur deux jours différents.

L'étudiant travaille en fonction de son propre programme ou d'un des programmes proposés.



Objectifs

Connaître l'activité pour être capable de travailler en autonomie dans une salle ou chez soi.

Amélioration de la force et/ou de l'endurance de force.

Pré-requis obligatoires

Être capable et être prêt à s'engager dans l'activité pendant 60 minutes non stop.

Débutant NON ADMIS et un test sera effectué lors de la première séance.

Contrôle des connaissances

- * Pratique (14 points) : maîtrise des exécutions, performance
- * Projet individuel ou associatif (6 points)

Syllabus

Un second créneau de pratique surveillée devra être choisi.

Informations complémentaires

- * UE proposée aux S2, S3, S4 et S5 (du S1 au 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	12h00-13h00
	13h00-14h00
Mardi	18h00-19h00
	19h00-20h00
Mercredi	18h45-19h45
	19h45-20h45



Jeudi	16h00-17h00
	17h00-18h00
	18h00-19h00
Vendredi	17h00-18h00
	18h00-19h00

Infos pratiques

Contacts

Contact administratif

SUAPS - PAU & TARBES

☎ +33 5 59 40 70 96

✉ suaps@univ-pau.fr

Responsable pédagogique

Eric LE RAT

✉ elerat@univ-pau.fr

Responsable pédagogique

Stéphane BOURLON

Lieu(x)

➤ Pau (hors campus) - Résidence Ronsard, 34 rue Ronsard

Campus

➤ Pau