



Pau - Préparation Physique Généralisée



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:** 20 janv. 2025
- > **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:** 30

Présentation

Description

Mise en place d'ateliers sous forme de parcours, travail musculaire et cardio.

Objectifs

Objectif d'entretien, bien être, me maintenir en bon état de santé.

Se préparer physiquement et/ou mentalement à une échéance (compétition, spectacle, formation, examen...).

Contribuer en équipe à l'organisation de cette formation.



Pré-requis obligatoires

Niveau débutant **UNIQUEMENT** accessible au semestre impair

Niveau débutant **NON ADMIS** semestre pair (test de niveau au premier cours)

Contrôle des connaissances

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

Informations complémentaires

- UE proposée aux S2, S3, S4 et S5 (du S1 au S6 uniquement pour les étudiants du STAPS)
 - Présence aux cours obligatoire
 - Jour et créneau horaire : mercredi 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 - PAU & TARBES

☎ +33 5 59 40 70 96

✉ suaps@univ-pau.fr

Responsable pédagogique

Olivier JEANNIARD

Lieu(x)

➤ Pau - Halle des sports Jean-François GILLES Salle de sports Rue Jean Genèze



Campus

> Pau