



Anglet - VTT





physiques et sportives (SUAPS)



Volume horaire



En bref

> Date de début des cours: 16 sept. 2024

> Langue(s) d'enseignement: Français

> Plage horaire: Après-midi

> Méthodes d'enseignement: En présence

> Forme d'enseignement : Travaux dirigés

> Ouvert aux étudiants en échange: Non

> Effectif: 12

Présentation

Description

Les premiers cours se déroulent dans le parc Montaury puis dans la forêt de Chiberta et du Lazaret.

Des VTT peuvent être mis à disposition mais il est nécessaire d'avoir un casque et des gants.

Des sorties dans la forêt de Capbreton et/ou dans le Pays Basque sont possibles ainsi qu'un weekend dans le désert des Bardenas ou en Sierra des Guara (équivalent de 4 cours).

Objectifs

Découverte et perfectionnement de la pratique plein-air VTT.







Initiation à l'entretien des vélos (réglages dérailleurs, freins, changements pneus et réparation tubeless), orientation, diététique et programme d'entrainement.

Pré-requis obligatoires

Bonne condition physique.

Contrôle des connaissances

Notation sur:

- * L'entretien du VTT
- * Partie théorique sur la physiologie
- * L'orientation

Informations complémentaires

- * UE proposée aux S3 et S5 (S1 uniquement pour les étudiants du STAPS)
- * Présence aux cours obligatoire
- * Disposer d'un casque et de gants et si possible de son VTT personnel
- * Jour et créneau horaire : jeudi 14h00-17h00

Infos pratiques

Contacts

Contact administratif

SUAPS-COTE-BASQUE

J +33 5 59 57 41 08

geoffrey.mathon@univ-pau.fr

Responsable pédagogique

Hervé DUBERTRAND

Lieu(x)

> Anglet (hors campus) - Maison des Etudiants, Site Arkinova, 73 rue de Mirambeau







Campus

- **>** Anglet
- **>** Bayonne