



Anglet - VTT



ECTS
2 crédits



Composante
Service
universitaire
des activités
physiques
et sportives
(SUAPS)



Volume horaire
22h



Période de
l'année
Automne

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'entraînement.

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

+33 5 59 57 41 08

geoffrey.mathon@univ-pau.fr

Responsable pédagogique

Hervé DUBERTRAND

herve.dubertrand@univ-pau.fr

Lieu(x)

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



Campus

› Anglet

› Bayonne