



Anglet - Cross Fitness



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:** Soir
- › **Méthodes d'enseignement:** En présence
- › **Forme d'enseignement :** Travaux dirigés
- › **Ouvert aux étudiants en échange:** Non
- › **Effectif:** 20

Présentation

Description

Échauffement cardio-pulmonaire et stretching, corps de séance sur base de cross training/fitness/musculation en privilégiant les exercices avec poids du corps et matériel léger (mini altères, élastiques, sangles, sacs de charge, swiss ball, ballons lestés, échelle de rythme, box,...) en rythme et en musique. Retour au calme sur la base de relaxation et sophrologie permettant une meilleure récupération

Objectifs

Entretien et préparation physique générale visant un renforcement musculaire harmonieux et permettant un gain de tonicité générale, de force et d'explosivité tout en améliorant sa souplesse et sa coordination pour du bien être, un corps tonique et équilibré ainsi que davantage de performance dans les activités sportives et du quotidien



Pré-requis obligatoires

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

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 S2, S3, S4 et S5 (du S1 au S6 uniquement pour les étudiants du STAPS)
 - * Présence aux cours obligatoire
 - * Jour et créneau horaire : mardi 17h45-19h15
-

Infos pratiques

Contacts

Contact administratif

SUAPS-COTE-BASQUE

☎ +33 5 59 57 41 08

✉ geoffrey.mathon@univ-pau.fr

Responsable pédagogique

Luhpo BARLETTA

✉ luhpo.barletta@univ-pau.fr

Lieu(x)

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

Campus

➤ Anglet