



# 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:** 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:** 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

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)
- 

## 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
- 

## 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 Genève

---

### Campus

➤ Pau