



Bayonne - Cross training (PPG)



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:** 16

Présentation

Description

Échauffement indoor (tribunes) ou sur le stade, étirements, travail répétitif préparation physique générale (PPG), séquence abdos, fessiers, dorsaux, gainage, pompes, travail fractionné, enchaînements exercices musculation, sauts, lancers, déplacements, relaxation.

Objectifs

Le cross training est une méthode d'entraînement physique croisant différents exercices importés de différentes disciplines permettant ainsi d'améliorer la performance globale. L'idée est de prendre ce qu'il y a de meilleur et de plus attrayant dans chaque discipline de préparation physique pour que les participants s'investissent à fond et obtiennent des progrès sur tous les plans.



Pré-requis obligatoires

Débutant **NON ADMIS**.

Contrôle des connaissances

- * 14 points de note pratique (technique, autonomie, sécurité) dont 6 pts performance et 8 pts maîtrise d'exécution
- * 6 points de projet (théorie de l'activité, événementiel, préparation physique, aspect technico tactique ou arbitrage, production doc numériques)

Informations complémentaires

- * UE proposée aux S2, S3, S4 et S5 (S1 et S6 uniquement pour les étudiants du STAPS)
- * Présence aux cours obligatoire
- * Jour et créneau horaire : mardi 18h00-19h30

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)

➤ Bayonne (hors campus) Halle des sports la Floride

Campus

➤ Bayonne