Préparation physique et cross training: apprendre à gérer son potentiel

Tous niveaux, quelle que soit l'expérience et la condition physique de départ

Infos pratiques

> ECTS: 1.5

> Nombre d'heures : 24.0

> Langue(s) d'enseignement : Français

> Période de l'année : Semestre Impair

> Méthodes d'enseignement : En présence

> Forme d'enseignement : Travaux dirigés

> Campus: Campus de Nanterre

> Composante : Université Paris Nanterre (UPN)

Code ELP: 4UICROSP

> En savoir plus : site web de la composante https://suaps.parisnanterre.fr/

Présentation

Découvrir et développer son potentiel au travers d'un entraînement « croisé » mettant en jeu différentes sources énergétiques

Objectifs

Mobiliser l'ensemble des grandes catégories de qualités physiques:coordination, force souplesse, endurance, etc

Évaluation

Modalité de contrôle des connaissances sur 20 : Performance /8; Technique / 6 ; Stratégies et connaissance de soi / 6

Modalité d'épreuve de rattrapage : Bilan personnel de 2 à 3 pages dactylographiées sur une question relative à la connaissance de soi dans le cadre de la pratique de la préparation physique.

Pré-requis nécessaires

Contact(s)

> François Laurent

Responsable pédagogique frlauren@parisnanterre.fr