



## Pau - Judo



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:** Après-midi
- › **Méthodes d'enseignement:** En présence
- › **Forme d'enseignement :** Travaux dirigés
- › **Ouvert aux étudiants en échange:** Non
- › **Effectif:** 19

## Présentation

### Description

Maitriser les capacités à développer pour contrôler, donner son ballon, se déplacer à différentes allures, éviter, feinter l'adverse.

S'intégrer dans un projet de jeu collectif permettant d'avancer vers la cible adverse en tant qu'attaquant et de protéger sa propre cible en tant que défenseur.

Se préparer physiquement.

### 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 d'une formation, d'un évènement sportif.

---

## 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
- \* Le kimono n'est pas fourni
- \* Jour et créneau horaire : jeudi 12h15-13h45

---

## Infos pratiques

---

### Contact

#### Contact administratif

SUAPS - PAU & TARBES

☎ +33 5 59 40 70 96

✉ suaps@univ-pau.fr

#### Responsable pédagogique

Luc SIMON

---

### Lieu(x)

➤ Pau (hors campus) - Complexe sportif de Pau, Gymnase L.Lagrange, rue Jean Genève



---

## Campus

➤ [Pau](#)