



Pau - Surf



ECTS
2 crédits



Composante
Service
universitaire
des activités
physiques
et sportives
(SUAPS)



Volume horaire
35h



Période de
l'année
Automne et
printemps

En bref

- › **Date de début des cours:** 15 janv. 2024
- › **Langue(s) d'enseignement:** Français
- › **Plage horaire:** Matin
- › **Méthodes d'enseignement:** En présence
- › **Forme d'enseignement :** Travaux dirigés
- › **Ouvert aux étudiants en échange:** Non
- › **Effectif:** 6

Présentation

Description

Se familiariser avec le matériel, respecter les consignes de sécurité, se placer pour prendre une mousse en position allongée, puis se redresser et maintenir son équilibre.

Découvrir les premières sensations de glisse sur l'épaule de la vague et sur une vague qui n'a pas déferlé (prise de vitesse, virage...).

Occuper différents rôles sociaux (tuteur, juge, logistique matérielle, chargement des véhicules...).

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

Niveau débutant **UNIQUEMENT** accessible au semestre impair, débutant **NON ADMIS** semestre pair.

Un test de niveau sera effectué lors du 1^{er} cours.

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 matériel est fourni
- * Les horaires peuvent varier en fonction des conditions météo
- * Jour et créneau horaire : vendredi 07h00-14h00

Infos pratiques

Contacts

Contact administratif

SUAPS - PAU & TARBES

☎ +33 5 59 40 70 96

✉ suaps@univ-pau.fr

Responsable pédagogique

Sébastien FRISOU

✉ sebastien.frisou@univ-pau.fr