

# Listes des activités proposées au SUAPS pôle Guadeloupe



 Théva, étudiant L3 STAPS Métiers du sport  
tuteur du SUAPS Antilles



## Sentez vous sport ! Santé vous bien !

«Parce que le corps mérite du sport, nous avons choisi le **SUAPS** !  
Le **SUAPS**, là où l'effort et le bien-être sont toujours au rendez-vous!!!»

<i>Campus de Fouillole de l'INSPE et du Campus du camp Jacob</i>	
<b>Sports Collectifs</b>	<b>3</b>
<a href="#">Basket perfectionnement</a>	4
<a href="#">Football mixte</a>	5
<a href="#">Futsal</a>	5
<a href="#">Handball</a>	6
<a href="#">Volley-ball</a>	7
<b>Activités de raquettes</b>	<b>8</b>
<a href="#">Badminton</a>	9
<a href="#">Tennis de table</a>	10
<b>Activités d'entretien et d'expression</b>	<b>11</b>
<a href="#">Danse moderne -</a>	12-13
<b>Activités Aquatiques et nautiques</b>	<b>14</b>
<a href="#">Nage avec palme(s).</a>	15
<a href="#">Natation débutants débrouillés.</a>	15
<a href="#">Aquagym</a>	15
<a href="#">Plongée subaquatique.</a>	16
<a href="#">Kayak –paddles-Aviron</a>	17
<b>Sports d'entretien de la forme</b>	<b>18</b>
<a href="#">Musculaton</a>	19
<a href="#">Preparation physique et cross training -Body fat burn kem</a>	20
<a href="#">Street workout</a>	21
<b>Sports de Combat</b>	<b>22</b>
<a href="#">Judo –jujitsu –self défense</a>	23
<a href="#">Escalade</a>	24
<a href="#">Entraînements sportifs</a>	25
<b>Suaps santé</b>	<b>26</b>
<a href="#">Rando santé -after Work</a>	27
<a href="#">Sophrologie- PnL- techniques de relaxation-mentalisation -sophrologie</a>	28
<a href="#">Aqua gym</a>	29
<a href="#">Massage relaxant ou tonifiant : Accompagnement des Sportifs de haut niv –bon niveau –Bien-être au travail.</a>	30
<b>Formations qualifiantes</b>	<b>31</b>
<a href="#">Stages secourisme</a>	32
<b>Stages (Pratiques Ponctuelles)</b>	
Stage nautique	
Randos aquatiques pmt -"les samedis de l'ilet "	
Guc volley (entraînement du club)	

# LES SPORTS COLLECTIFS



## Basket-ball

### Modalités pédagogiques

Organisation : cycle d'enseignement semestriel.

Présence hebdomadaire régulière obligatoire (en pratique libre ou évaluée).

#### *L'option sport basket*

*Cette activité permet d'obtenir des ECTS pour les L2 et L3. Cela signifie qu'à l'issue du cycle d'enseignement, vous pourrez être évalué.*

### Modalités spécifiques :

Tenue : Short, survêtement, baskets

Matériel : Ballons fournis

Responsable de l'activité : M. FAUTRA

Mercredi de 17h à 19H

Lieu de cours : gymnase de Fouillole

Durée : 2h

### Les objectifs

Amélioration des savoirs-faire techniques de base (manipulations, appuis, tirs, dribbles, passes, ...), déplacements avec et sans ballon, défense...

Acquisition de connaissances et d'un référentiel collectif commun (contre-attaque, Transition, attaque, et défense "individuelle", attaque et défense de zone, défense de type pressing, écrans sur porteur et non porteur, pick and roll) rôles et postes de jeu.

### Les niveaux

- Tous niveaux : s'adresse aussi bien au débutant qu'au joueur de club niveau régional. Ces cours sont mixtes.

- S'adresse aux joueurs qui ont déjà pratiqué en club et qui désirent faire les compétitions universitaires.

Évaluation Note/20

**Compétences spécifiques** : note attribuée en fonction du niveau technique et tactique, des progrès réalisés, de l'attitude et de la motivation.

**Compétences transversales** : attitude/punctualité Assiduité obligatoire /investissement aux évènements et tournois SUAPS, échauffement, démonstrations, arbitrage, gestion des feuilles ou tableaux de matchs.





## Football À 11 - À 5 -Futsal

### Modalités pédagogiques

Organisation : Cycle d'enseignement semestriel.

Présence hebdomadaire régulière obligatoire (en pratique libre ou évaluée).

#### ***L'option sport futsal -foot ball***

*Cette activité permet d'obtenir des ECTS pour les L2 et L3. Cela signifie qu'à l'issue du cycle d'enseignement, vous pourrez être évalué.*

### Modalités spécifiques :

La tenue vestimentaire doit être adaptée et doit permettre une pratique aisée du futsal /football. Chaussures à crampons moulés ou à semelle striée voire des baskets en bon état. Port des protèges tibias est obligatoire.

Responsable de l'activité : M. TACAFRED

Lieu de cours : Gymnase de Fouillole

Futsal le jeudi de 13h à 15h-foot le jeudi de 15h30 à 17h30

### Les objectifs

- amélioration des savoirs faire techniques,
- perfectionnement des connaissances tactiques, stratégies d'attaque, de défense.

### Les niveaux

Ce cours s'adresse à des footballeurs débutants débrouillés, confirmés pratiquant ou ayant pratiqué en club et qui désirent également participer à des compétitions universitaires le jeudi après-midi.

### Évaluation

#### Compétences spécifiques

- Elle portera sur une forme de jeu global, en effectif complet ou réduit.
- Elle pourra être complétée, selon le niveau, par une évaluation motrice complémentaire. Les objectifs seront liés à l'efficacité du joueur dans :
- un but de performance
- efficacité individuelle au sein de l'équipe
- adaptation à l'organisation et aux différents choix tactiques

#### Compétences transversales

Attitude/ponctualité Assiduité /investissement aux évènementiels et tournois SUAPS, échauffement, démonstrations, arbitrage, gestion des feuilles ou tableaux de matchs.



Handball

### Modalités pédagogiques

Organisation

Cycle d'enseignement semestriel.

Présence hebdomadaire régulière obligatoire (en pratique libre ou évaluée).

*L'option sport hand ball*

*Cette activité permet d'obtenir des ECTS pour les L2 et L3. Cela signifie qu'à l'issue du cycle d'enseignement, vous pourrez être évalué.*

### Modalités spécifiques :

Chaque étudiant doit se présenter en tenue sportive adaptée.

Responsable de l'activité : M. LAROCHELLE

Lieu de cours : Gymnase de Fouillole

Le jeudi de 17h à 19h

### Les objectifs

1. Expression de l'individu dans le cadre d'une vie de groupe d'un projet collectif.
2. Découverte ou approfondissement des savoirs-faire :
  - Individuels fondamentaux : engagements vers le but, transmissions (passes), duels, duels tireur/gardien (tirs), occupation de l'espace.
  - Collectifs : stratégies d'attaque, de défense, montée de balle et contre-attaque.

### Les niveaux

Tous niveaux. Les cours s'adressent aussi bien aux débutants qu'aux pratiquants occasionnels.

### Évaluation

- Elle sera individuelle et portera sur une forme de jeu global, en effectif complet ou réduit : le joueur est évalué sur les fondamentaux du jeu d'attaque et de défense.
- Objectifs liés à l'efficacité du joueur dans une visée de performance : Intégration dans une organisation et un projet collectif du jeu - Efficacité individuelle dans un rapport de force collectif

-Compétences transversales : attitude/ponctualité Assiduité /investissement aux évènementiels et tournois SUAPS, échauffement, démonstrations, arbitrage, gestion des feuilles ou tableaux de matchs.



## Volley Ball

### Modalités pédagogiques

Organisation

Cycle d'enseignement semestriel.

Présence hebdomadaire régulière obligatoire (en pratique libre ou évaluée).

*L'option sport volley ball*

*Cette activité permet d'obtenir des ECTS pour les L2 et L3. Cela signifie qu'à l'issue du cycle d'enseignement, vous pourrez être évalué.*

### Modalités spécifiques :

Responsable de l'activité : Jean Philippe BLACODON -M. LAURENT

Lieu des cours : Gymnase de Fouillole

Lieu des cours : campus du Camp Jacob

Fouillole : Mardi de 13h à 15h et vendredi de 12h à 14h cours tous niveaux

Saint Claude : le jeudi de 17h à 19h

### Les objectifs

- Améliorer ou stabiliser un niveau de jeu au moyen d'exercices, de situations pédagogiques et de séquences de jeu,
- Améliorer sa connaissance de l'activité volley ball,
- Être confronté à des formes de pratiques variées, préparation aux différents tournois
- « Vivre » dans son groupe volley.

### Les niveaux

#### Niv 1

Maitrise d'une mise en jeu variée, maitrise de frappes variées (manchette, passe haute, smash), chercher à mettre l'équipe adverse en difficulté par une construction collective, placement en fonction des intentions...

#### Niv 2

Maitrise l'ensemble des frappes et des spécificités de chaque poste (placement, actions, intentions, adapte son jeu en fonction du collectif dans un but de victoire...)

Évaluation Note / 20 en contrôle continu

**Compétences spécifiques** : elle porte sur le niveau de jeu produit et le niveau d'investissement dans le cours.

**Compétences transversales** : attitude/ponctualité Assiduité /investissement aux évènementiels et tournois SUAPS, échauffement, démonstrations, arbitrage, gestion des feuilles ou tableaux de matchs.

# LES SPORTS DE RAQUETTES





## Badminton

### Modalités pédagogiques

Organisation : Cycle d'enseignement semestriel.

Présence hebdomadaire régulière

*L'option sport badminton*

*Cette activité permet d'obtenir des ECTS pour les L2 et L3. Cela signifie qu'à l'issue du cycle d'enseignement, vous pourrez être évalué.*

### Modalités spécifiques :

Raquette de badminton (110 grammes) éviter l'aluminium !

Chaussures de sport (pas de semelle crantée).

Responsable de l'activité : Jean Philippe BLACODON

Lieu des cours : Gymnase de Fouillole

Le mardi de 15h à 17h et de 17h à 19h

### Les objectifs

Découverte ou perfectionnement d'une activité « Badminton » à dominante sportive

Connaissance, acquisition, perfectionnement des coups de base (dégagé, amorti, smash, jeu au filet, jeu de défense)

Application tactique en match des frappes et trajectoires spécifiques des coups de base

Acquisition et perfectionnement des déplacements spécifiques

Gestion de la dimension énergétique de l'activité

Situation de match à thèmes

Situation de match en tournoi

### Les niveaux

- Niveau 1 : débutants, quelques heures de pratique, sans connaissance du règlement,

- Niveau 2 : connaît les règles de jeu et les frappes spécifiques, au moins 2 ans de pratique, -

- Niveau 3 (de compétition) : capable de s'investir sur plusieurs tournois, à respecter un calendrier (d'entraînements et de matchs).

## Évaluation

**Compétences spécifiques :** Maitrise d'une mise en jeu variée, cherche à mettre son adversaire en difficulté par des variations de frappes en profondeur et latérales, début de la maitrise des coups techniques, placement en fonction des intentions...

Une note de maîtrise technique en situation aménagée/une note de maîtrise tactique

**Compétences transversales :** attitude/ponctualité Assiduité /investissement aux évènementiels et tournois SUAPS, échauffements, démonstrations, arbitrage, gestion des feuilles ou tableaux de matchs



## Tennis de Table

### Modalités pédagogiques

Organisation

Cycle d'enseignement semestriel.

Présence hebdomadaire régulière obligatoire (en pratique libre ou évaluée).

*L'option sport tennis de table*

*Cette activité permet d'obtenir des ECTS pour les L2 et L3. Cela signifie qu'à l'issue du cycle d'enseignement, vous pourrez être évalué.*

### Modalités spécifiques :

Raquettes fournies

Chaussures de sport

Responsable de l'activité : Jean Philippe BLACODON -M. LAURENT

Lieu de cours : Gymnase de Fouillole -Le mardi de 17h à 19h

Lieu du cours : Campus du camp Jacob- Le lundi de 17h à 19h

### Les objectifs

- Découverte ou approfondissement de compétences spécifiques,
- Favoriser l'acquisition de savoir-faire permettant de gagner le point grâce à des coups d'attaque, Produire des trajectoires de balle variées, taper, pousser, frotter, amortir, se déplacer, se replacer, - s'orienter vers des stratégies, des schémas de jeu, un système de jeu,
- Se connaître dans l'activité.

### Les niveaux

- débutant -niv 1 :

Je ne sais pas mettre d'effet,

Je ne sers que d'une façon,

Je joue toujours près de la table,

Je ne connais pas précisément le règlement.

- débrouillé -niv 2 :

Je maîtrise les balles liftées et coupées,

Je possède 2 effets au service,

Je maîtrise le pivot,

Je peux arbitrer un match en simple,  
Je passe d'un jeu en réaction en un jeu en intention.

- Confirmé-niveau 3 :

Je me sers stratégiquement des effets, Je sers pour gêner l'adversaire,  
Je peux jouer en me déplaçant,  
Je connais différents matériels et les grands principes de juge-arbitrage.

Évaluation Note / 20

**Compétences spécifiques :** Maitrise d'une mise en jeu variée, cherche à mettre son adversaire en difficulté par des variations de frappes en profondeur et latérales, début de la maitrise des effets, placement en fonction des intentions...

**Compétences transversales :** attitude/ponctualité Assiduité /investissement aux évènements et tournois SUAPS, échauffements, démonstrations, arbitrage, gestion des feuilles ou tableaux de matchs.

# LES SPORTS D'EXPRESSION ET LES ACTIVITÉS ARTISTIQUES



## Danse

### Modalités pédagogiques

Organisation

Cycle d'enseignement semestriel.

Présence hebdomadaire régulière

**L'option sport danse**

*Cette activité permet d'obtenir des ECTS pour les L2 et L3. Cela signifie qu'à l'issue du cycle d'enseignement, vous pourrez être évalué.*

#### Modalités spécifiques :

Un survêtement assez souple, tee-shirt et chaussettes suffiront. Vous travaillez sur un sol où les baskets ou tout autre chaussure à semelles dures ne conviendraient pas.

Responsable de l'activité : M. JULAN

Lieu de cours : Gymnase de Fouillole le jeudi de 15h à 17h

Lieu du cours : Campus du camp Jacob le mardi de 14h à 16h

#### Les objectifs

Apprendre à danser en s'intéressant autant aux sensations et aux intentions qui font la qualité du geste, qu'aux formes extérieures produites.

S'approprier une gestuelle basée sur des éléments techniques repérables et communs au classique et au contemporain ou à la danse traditionnelle.

Se dépenser physiquement. S'exprimer artistiquement.

Développer sa créativité juger et apprécier les productions des autres. Initiation à la composition chorégraphique par petits groupes.

#### Les niveaux

Niveau 1 :

Cours d'initiation consacré aux débutants n'ayant jamais eu de formation du tout. Cependant, ce cours reste ouvert aux étudiants plus confirmés désirant approfondir un travail personnel de base.

Niveau 2 :

Cours s'appuyant sur les automatismes de la danse contemporaine, de la danse classique ou de la danse moderne, afin de développer les qualités essentielles de la gestuelle contemporaine (voir "les objectifs").

Mémoriser assez rapidement les modules chorégraphiques pour travailler plutôt à leur qualité expressive.

Préparation d'un spectacle ou de petites pièces produits 4 ou 5 fois dans l'année.

Évaluation :

Attendus : Maitrise technique et expressivité

Compétences spécifiques niveau 1 : compréhension des mécanismes de travail et des notions de base dans la pratique ; mémorisation de plus en plus rapide des enchaînements demandés ; justesse d'exécution sobre et efficace.

Compétences spécifiques niveau 2 : amplitude ; fluidité ; rythme ; style plus dansé des acquis précédentes devenus automatiques.

Compétences transversales : investissement ; dynamisme dans le groupe.

Assiduité obligatoire. Ces critères d'évaluation sont estimés dans le travail continu de l'année, ainsi que dans des productions terminales de fin de semestre (par groupes de 3 ou 4).

Élaboration et production de mini spectacle.

Les prestations ne sont pas exclusivement réservées aux danseurs ayant déjà un bon niveau de pratique ; Elles nécessitent de pouvoir se dégager une certaine disponibilité les jours de répétition et de spectacles



## Danses de salon\*

### Kizomba Salsa

#### Modalités pédagogiques

##### Organisation

Cycle d'enseignement semestriel.

Cours d'1H30 effective par semaine.

##### Modalités spécifiques

Chaussures de danse obligatoires pour tous les cours (tennis propres ou chaussons), chaussures de ville interdites.

#### Présentation de l'activité

Contenu des cours :

Les cours sont constitués de deux danses principales : la Salsa KIZ (avec une dominante salsa pour satisfaire la demande).

Les deux danses, différentes dans leur style, leurs racines culturelles et musicales contribuent à une formation riche tant sur le plan éducatif que moteur.

Elles permettent de faire vivre une expérience de danse riche et variée...



Des initiations aux danses latines seront proposées de façon très ponctuelle : Bachata, Meringue...

Étude et pratique des fondamentaux, enchaînement programmés et créés, travaux pratiques, stages, T.P. dansants, démonstration...

\*sous réserve

# LES ACTIVITÉS AQUATIQUES ET NAUTIQUES



## Natation

### Modalités pédagogiques

Organisation

Cycle d'enseignement semestriel.

Présence hebdomadaire régulière

### Modalités spécifiques :

Maillot de bain (caleçon non autorisé) ; lunettes ; serviette ; bonnet de bain obligatoire.

Responsable de l'activité : Messieurs LAURENT Joseph et M. DURAND

Lieu de cours : Piscine Intercommunale de Baimbridge

Le jeudi de 11h à 12H30 : nage avec palmes et de 14h à 16h : natation

### Les objectifs

L'accueil des non-nageurs est possible.

Niveau 1 : apprentissage prioritaire du crawl, maîtrise de la respiration et de la propulsion, équilibration ventrale et dorsale (crawl/dos) découverte de 3 nages.

Niveau 2 : apprentissage des 4 nages. Nager vite et/ou longtemps et découverte de différentes intensités : gestion de l'effort et découverte des processus aérobie et anaérobie.

Technique des départs et virages.

### Les niveaux

Non-nageurs : étudiant incapable de nager 25m sans s'arrêter.

Niveau 1 : étudiant réalisant au moins 50 m, ne nageant pas le crawl ou sans maîtriser la coordination entre respiration et propulsion.

Niveau 2 : étudiant réalisant 100 m crawl en coordonnant respiration et propulsion ou étudiant maîtrisant 2 à 3 nages.

Niveau 3 : très bon nageur.

### Évaluation

Compétences spécifiques : Maîtrise du savoir nager -nager long

Compétences transversales : attitude/ponctualité Assiduité /investissement aux évènementiels et tournois SUAPS

L'aquagym : est proposée à quelques étudiants \* suivis par le SUMPPS et le SUAPS se rapprocher du secrétariat du SUAPS.



## PLONGÉE BOUTEILLE

### Modalités pédagogiques

Organisation

Cycle d'enseignement semestriel.

Présence hebdomadaire régulière

### L'option sport plongée

*Cette activité permet d'obtenir des ECTS pour les L2 et L3. Cela signifie qu'à l'issue du cycle d'enseignement, vous pourrez être évalué.*

Modalités spécifiques :

Responsable de l'activité : Joseph LAURENT (enseignant moniteur de plongée)

Lieu de cours : Piscine Intercommunale de Baimbridge/mer

Le jeudi de 12h30 à 14h

L'activité plongée bouteille permet la maîtrise par tous d'une pratique utilitaire minimale permettant l'accès à l'ensemble des loisirs subaquatiques : apnée, bouteilles.

Venez découvrir un milieu naturel extrêmement riche : avec sa réserve sous-marine protégée

Pédagogie préparatoire en piscine

Pédagogie pratique en scaphandre en piscine et en mer

Être capable de se prendre en charge sur le plan de son équipement et de ses évolutions.

Un ensemble de compétences doivent être validées par l'équipe pédagogique.

- utilisation du matériel : savoir gréer et dégréer son bloc, régler le gilet stabilisateur, surveiller sa consommation d'air (utilisation du manomètre), nettoyer et ranger convenablement le matériel ;
- Comportements en surface : savoir se mettre à l'eau en sécurité (saut droit et/ou bascule arrière), se maintenir en surface, capelé ;

- Immersion et retour en surface ;
- Maîtrise de la ventilation ;
- Réactions aux situations usuelles ;
- Plongée en palanquée ;
- Connaissances théoriques de base



## SPORTS NAUTIQUES ET DE NATURE KAYAK et AVIRON

### Modalités pédagogiques

Organisation : Cycle d'enseignement semestriel.

Présence hebdomadaire régulière

### Modalités spécifiques :

test d'aquacité

Responsable de l'activité : Messieurs LAURENT Joseph et M. DURAND, M. BLACODON

Lieu de cours : base nautique de Dolmare à LAURICISQUE le vendredi de 14H30 à 17H

Lieu du cours : base nautique de Gourbeyre le mardi de 14h à 17h

### *Particularité*

#### *L'option sport kayak*

*Cette activité permet d'obtenir des ECTS pour les L2 et L3. Cela signifie qu'à l'issue du cycle d'enseignement, vous pourrez être évalué.*

*L'activité aviron ne permet pas d'obtenir des ECTS. Cela signifie qu'à l'issue du cycle d'enseignement, vous ne serez pas évalué.*

### Objectifs et contenus :

- Pratiquer l'APS dans une perspective de production et /ou de performance.
- Mettre son expérience au service du groupe et s'engager dans un fonctionnement de groupe.
- Connaître et utiliser les manœuvres, enchaîner des actions en mer.
- Connaître les règles de sécurité en mer et en rivière participer à des randonnées.
- Se propulser efficacement (transmettre des forces et créer des appuis)
- Gérer le rapport risque/sécurité en mer.
- Être conscient de ses possibilités physiques.

### Évaluation spécifique (pour les étudiants concernés) :

**Compétences spécifiques :** Maîtrise des techniques de navigation, un parcours chronométré de vitesse.  
Un slalom (10 bouées)

**Compétences transversales :** attitude/ponctualité Assiduité /investissement aux évènementiels et  
tournois SUAPS

# LES SPORTS D'ENTRETIEN DE LA FORME







## Musculation

### Modalités pédagogiques

Organisation

Cycle d'enseignement semestriel.

### Modalités spécifiques :

Responsable de l'activité : Messieurs BLACODON ET LAURENT Joseph

### **Lieu de cours : Salles du CROUS Fouillole**

Lundi de 15h à 17h-Mardi de 18h à 20h mercredi de 14h à 15h30-jeudi de 13h à 21h

### **Lieu de cours : Salles du CROUS Saint Claude**

Lundi 19h 21h- mardi 14h 17h -mercredi 19h 21h et jeudi 18h 21h

### Les objectifs

On peut faire de la musculation dans :

- un but médical,
- un souci de mise en forme d'esthétique corporelle : il s'agit d'une mise en jeu fonctionnelle de l'ensemble des groupes musculaires, mais sans recherche de performance particulière dans :
  - Le but de développer au maximum son volume musculaire, c'est ce qu'on appelle le culturisme.
  - Le but d'augmenter son efficacité dans la pratique d'un autre sport.
  - Le but d'augmenter sa force maximale.

### **Les niveaux**

Tous niveaux. Les cours s'adressent aussi bien aux débutants qu'aux pratiquants occasionnels.



Préparation physique - Cross training

### Modalités pédagogiques

Organisation

Cycle d'enseignement semestriel.

Présence hebdomadaire régulière

### Particularité :

Le matériel est fourni.

La tenue vestimentaire doit être adaptée et doit permettre une pratique aisée

#### *L'option sport cross training*

*Cette activité permet d'obtenir des ECTS pour les L2 et L3. Cela signifie qu'à l'issue du cycle d'enseignement, vous pourrez être évalué.*

Responsable de l'activité : Jean Philippe BLACODON

Lieu de cours : gymnase de Fouillole

Le mercredi de 12h30 à 13h45

### Les objectifs :

Le Cross Training regroupe des exercices dans différentes disciplines et permet d'améliorer sa performance globale ou ses capacités physiques : force, puissance, résistance, endurance, coordination, souplesse.

1. **Préparation Physique en plein-air** : développement cardio-vasculaire et musculaire
2. **Préparation Physique en salle** : développe et entretient les grandes fonctions corporelles
3. Bien-être physique et psychique, découverte des méthodes d'entraînement.
4. Cœur plus résistant, plus d'énergie, brûlage des calories et perte de la graisse superflue.

### **Compétences spécifiques**

Tabata

Travail technique des mouvements

WOD qui constitue le cœur de la séance. Il correspond à une suite d'exercices de musculation variés et réalisés à haute intensité.

Retour au calme

**Compétences transversales :** attitude/ponctualité Assiduité /investissement aux évènements et tournois SUAPS

## Le Street Work Out



### Modalités pédagogiques

#### Organisation

Cycle d'entraînement semestriel.  
Présence hebdomadaire régulière (en pratique libre ).  
Cours de 2h effectives par semaine.  
Responsable de l'activité :  
Lieu de cours : Gymnase de Fouillole  
Le mercredi de 17h à 19H  
Durée : 2h

#### Modalités spécifiques

Un survêtement assez souple, tee-shirt et chaussettes suffiront.

#### Présentation de l'activité

Le street workout consiste à réaliser **une multitude d'exercices physiques au poids de corps sur des agrès ou structures publiques (barres fixes, bancs, poteaux, barres, escaliers)**. Ce sport vous permet d'augmenter votre masse musculaire, de gagner en souplesse, en force et en équilibre.

Le street workout est un **sport complet**. La recherche d'une **musculature sèche** est valorisée afin d'être le plus efficace possible sur les différents mouvements.

Le street-workout s'adresse à tous. Quel que soit votre niveau sportif, il existe toujours une variante adaptée à votre forme du jour.

L'objectif est de réaliser des exercices à votre niveau, et de chercher à progresser au fil des entraînements.

# LES SPORTS D'OPPOSITION (Judo-self défense-ju jitsu)



## Initiation aux sports de combats : Judo-self défense-ju jitsu

### Modalités pédagogiques

#### Organisation

Cycle d'enseignement semestriel.

Présence hebdomadaire régulière (en pratique libre ou évaluée).

Cours de 2H effectives par semaine.

Le jeudi après-midi de 15h à 17h

#### Modalités spécifiques :

Responsable de l'activité : Mme MAGNAT (enseignante-brevetée judo)

Le judogi (kimono) est non fourni.

Venir avec un bas de jogging, et tee shirt à manches longues.

#### Les objectifs :

Découverte du combat en tant qu'activité duelle.

Découverte des principes d'actions, essentiels en sport de combat de préhension (savoir-faire issu du judo, et/ou du Jujitsu).

Apprendre à analyser le contexte de l'opposition et agir de manière opportune.

Développer des notions "d'entraide pour progresser.

Réagir de manière simple à tout type d'agression, avec, constamment à l'esprit, la loi sur la légitime défense.

Apprendre à réagir en relation avec l'agression.

#### Compétences spécifiques

Découverte des différentes distances de combat.

Apprentissage des déplacements et des déséquilibres.

Apprentissage des techniques debout et au sol selon une progression adaptée au niveau (amenée à terre, projection, percussion, retournement, immobilisation, clefs et étranglements, etc.).

Perfectionnement et approfondissement d'un système d'attaque propre à chacun.

Notions de sécurité et responsabilité vis à vis du partenaire / adversaire.

Formation à l'arbitrage.

#### Compétences transversales :



Attitude/ponctualité Assiduité /investissement aux évènements et tournois SUAPS



## ESCALADE

### Modalités pédagogiques

#### Particularité :

Le matériel est fourni.

Cette activité ne permet pas d'obtenir des ECTS. Cela signifie qu'à l'issue du cycle d'enseignement, vous ne serez pas évalué.

Responsable de l'activité : Gwadagrimp

Lieu de cours : Route de la Riviera, Cocoteraie

97190 Le Gosier à 3km de Fouillole

Tous les jeudis de 15h30 à 17h30

Les objectifs

S'initier - Se perfectionner - S'entraîner /

Apprentissage des techniques de sécurité et découverte des multiples facettes de l'activité.

Construire son autonomie sur structure artificielle l'escalade

L'escalade est une activité accessible à tous.

Destinés à la pratique régulière. Créneaux proposés et ouverts à 20 personnes maximum.

### Compétences spécifiques

- Gérer sa sécurité et celle des autres.
- Grimper en tête (difficulté).
- Épreuve de traversée ou de bloc.
- Les manipulations de sécurité.

Compétences transversales : attitude/ponctualité Assiduité /investissement aux évènements et tournois SUAPS



## Entraînements et Participation à des courses Ou tournois civils aux couleurs de l'UA

Vous êtes étudiant ou vous faites partie du personnel de l'Université et vous voulez participer à une course, exemple : la joggers, Odyssée, la course MGPS, Rando mutuelle, Volcano-trail, le relais académique ou le relais interentreprises  
Ou à un tournoi **sous les couleurs de l'université.**

### Modalités spécifiques :

Vous vous inscrivez directement sur les sites des manifestations concernées et nous vous remboursons entre le tiers et la moitié du montant initial\* sur présentation du justificatif de paiement et d'une pièce attestant de votre appartenance au SUAPS à l'université.

NB : Nous vous invitons à veiller à votre éligibilité à la participation à ces courses (il vous faudra par exemple présenter un certificat médical de non contre-indication aux courses et tournois pour récupérer votre dossard.

# LES ACTIVITÉS SANTÉ, DE DETENTE ET DE LACHER PRISE

## Logique et présentation de l'activité

Activités de détente -santé proposées à tous, personnels, aux étudiants sportifs, ceux en situation de sous poids ou de surpoids mais aussi aux étudiants en situation de handicap léger ou ayant des problèmes de santé.

Prise en charge et suivi médical avec le service de médecine préventive de l'Université des Antilles. Formation d'un groupe de soutien, composé d'un enseignant d'EPS et de maximum 15 étudiants, coaching sportif. Prise en charge et suivi diététique pour utiliser les produits locaux et préparer des repas adaptés, équilibrés et économiques.

Tenue par l'étudiant d'un carnet de liaison qui détaille le suivi personnel (médical, diététique, sportif) et contient les recommandations nécessaire à la prise en charge.

## Objectifs recherchés :

Re découvrir son corps et le mettre en mouvement pour le redynamiser. Coaching individualisé en fonction des besoins de chacun. Reconstruire une image positive de soi.

Tenue du carnet de liaison.

Accepter le regard et le contact des autres.

Se soutenir les uns les autres et participer collectivement aux exercices. Coopérer, s'entraider.

Apprendre à se relâcher.

Adapter sa pratique sportive à ses possibilités.

Prendre conscience de l'importance de bien gérer son corps pour mieux gérer sa vie.



## Rando santé -Pédestre

### Modalités pédagogiques

#### Organisation

randonnée de 1 à 2 h par semaine.

#### Modalités spécifiques :

Les jours et horaires sont susceptibles de changer en fonction des périodes de l'année

#### *Particularité*

*Cette activité ne permet pas d'obtenir des ECTS. Cela signifie qu'à l'issue du cycle d'enseignement, vous ne serez pas évalué.*

Responsable de l'activité : Jean Philippe BLACODON

La Rando-rentree avec le SUAPS Antilles :

Découvrir son environnement ...

Des rivières, des bords de mers, des sentiers en forêt, des points vues...

Le SUAPS Antilles, propose en partenariat avec l'amicale des personnels de l'UA, les Samedis en randonnée.

Et les after-work : les promenades santé de fin de journée, qui combinent la marche de randonnée et course à allure modérée.

Approche écologique et respect de l'environnement

Se repérer en randonnée

Vision sportive de la randonnée en alternant marche et course suivant les reliefs. Elle est organisée et encadrée par les enseignants du SUAPS UA

Bonne ambiance garantie

#### Matériel nécessaire

Une paire de basket de running ou de trail

Un short ou un pantalon de jogging (en fonction des conditions météorologiques)

Un haut de sport

Une gourde



Sophrologie -Accompagnement en PNL (communication, mentalisation-confiance en soi pour la réussite de ses études et des competitions)

Modalités pédagogiques

Organisation  
session ponctuelle

*Particularité*

*L'option sport*

*Cette activité ne permet pas d'obtenir des ECTS. Cela signifie qu'à l'issue du cycle d'enseignement, vous ne serez pas évalué.*

Responsables de l'activité Mme ALBINA-Mme LANDAU (sophrologue-Praticienne)

Lieu des cours gymnase de FOUILLOLE ou salle du CROUS

Durée :1h Activité ponctuelle

Mieux appréhender les états de stress dans ses études et sa vie quotidienne.

Améliorer son potentiel émotionnel et physique.

Techniques de respiration et de visualisation, cohérence cardiaque, éveil à la sophrologie.

Développer sa concentration en sollicitant différents canaux sensoriels.

De nombreux exercices pratiques s'appuieront sur le ressenti, la compréhension, et l'action. Ceci, afin d'acquérir des outils fonctionnels et personnalisés.

Tout public (étudiant, sportifs compétiteurs, personnel...)

## Santé-bien être : Aquagym



### Modalités pédagogiques

Organisation : appeler ou vous rapprocher du bureau du suaps pour les dates

### *Particularité*

#### *L'option sport*

*Cette activité ne permet pas d'obtenir des ECTS. Cela signifie qu'à l'issue du cycle d'enseignement, vous ne serez pas évalué.*

Responsable de l'activité : MNS OU ETAPS et SUAPS UA

Lieu : Piscine intercommunale

Durée :45mn à 1h

Le jeudi de 17à 18h

Mesures préventives apportées aux étudiants  
Améliorer son potentiel émotionnel et physique.

Public cible (étudiants-personnels en surcharge pondérale)



Santé-bien être : Accompagnement des sportifs HTN -SBN  
Bien-être au travail pour les personnels  
Yoga -technique d'automassage/massage bien- être (relaxant ou tonifiant)



Modalités pédagogiques

Organisation :

Session ponctuelle ou sur rdv

*Particularité*

*L'option sport*

*Cette activité ne permet pas d'obtenir des ECTS. Cela signifie qu'à l'issue du cycle d'enseignement, vous ne serez pas évalué.*

Responsable de l'activité : Jean Philippe BLACODON (enseignant -praticien massage tonifiant-relaxant)

Lieu gymnase de FOUILLOLE ou salle du CROUS

Durée :45mn à 1h

Mesures préventives apportées aux étudiants sportifs de haut niveau et de bon niveau.

Mieux appréhender les états de stress, au travail, dans ses études et sa vie quotidienne.  
Améliorer son potentiel émotionnel et physique.

Techniques de palpations et de pressions sur le corps destinées à drainer les toxines vers le système digestif et en favoriser l'élimination. Le massage réduit la tension musculaire et nerveuse et améliore la circulation sanguine.

Tout public (sportifs compétiteurs, personnels)

# LES FORMATIONS QUALIFIANTES



## Formation PSC1

### Modalités pédagogiques

#### Organisation

7 sessions sont proposées pour l'année

Horaires : samedi de 8h à 16h.

Lieu et dates : à définir

#### Modalités spécifiques :

Venir avec son tapis de sol

#### Les objectifs :

Le service des sports vous propose de suivre une formation PSC 1  
(Prévention et Secours Civiques de niveau 1)

Enseignant-Formateur : M. BLACODON

Formation réservée aux étudiant.es et personnels de l'Université