Université des Antilles

SUAPS
Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives

ABDOS-FESSIERS

ABDOS-FESSIERS: Le SUAPS vous propose une pratique physique ciblée basée sur l'alternance d'exercices intenses et des courtes périodes de récupération. L'essentiel du travail portera sur la sangle abdominale, les cuisses et les fessiers.

Pour obtenir des résultats probants nous puiserons dans la palette des exercices de fitness mais aussi dans le pilates et le yoga.

Cette pratique intense requiert un engagement fort et total des participants. Il est bien évidemment adapté au qualités et besoins de chacun.

ENSEIGNANT : Claude SANIDIN

LIEU DE PRATIQUE : salle de danse du gymnase

HORAIRES : lundi de 16h à 17h 30 et le mercredi de 17h30 à 19h

MATERIEL : Serviette, bouteille d'eau, chaussures dédiées à la pratique du sport en salle.

LE COURS : schématiquement :

- 10 minutes d'échauffement
- 60 minutes de travail (plus ou moins intense)
- 15 minutes d'étirement-relaxation

ÉVALUATION :

- **investissement en cours:** sérieux, progrès, matériel, participation, aide **/ 5 points**
- **capacité à s'écouter, se challenger, se questionner pour** créer son propre cours de body-sculpt (connaissance des postures, de leur enchainements, des principes de base du fitness) **/ 15 points**
- **L1 :** écrire un cours et le réaliser pendant une séance
- **L2** : produire une vidéo ou un diaporama présentant son cours de body-sculpt
- **L3** : animer et présenter son cours personnel de body-sculpt pendant 10 minutes aux camarades
- **assiduité :** - 1 point par cours raté non justifié
- **bonus :** participation aux évènements organisés par le SUAPS ou CSU **/ 3 points**

Université des Antilles

SUAPS
Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives

BADMINTON

Badminton : l'enseignement du Badminton sera structuré autour d'un championnat par équipe en simple et en double durant le cycle. Des équipes stables, hétérogènes en leur sein mais homogènes entre elles seront constituées lors des 3 premières séances.

Le cycle est ouvert aux filles et aux garçons.

Les étudiants seront mis en responsabilité du déroulement de ce championnat (sous la direction de l'enseignant). Les étudiants seront aussi amenés à diriger des séances d'entrainements pour leur équipe.

Parallèlement aux compétences de jeu seront attendues des compétences de prise de responsabilité, de fonctionnement en équipe de travail pour performer, coacher, manager et organiser.

ENSEIGNANT : Pascal DUBOS

LIEU DE PRATIQUE : Hall des sports du campus

HORAIRES : mardi de 15h30 à 17h30 et jeudi de 11H30 à 13H30

MATERIEL : tenue de sport, bouteille d'eau.

LE COURS : schématiquement :

- Echauffement et mise en situations technico-tactiques durant la première heure
- Championnat (les étudiants gèrent l'organisation, le secrétariat, l'arbitrage et la progression de leur équipe par des entraînements adaptés)

ÉVALUATION :

- **Niveau de jeu :** selon la grille de niveaux référencée en annexe **/ 10 points**
- **Capacité à travailler en groupe** **/ 10 points :**

  L1 : analyse, organisation et travail pour faire performer son équipe en simple et en double.

  L2 : **prise en charge de séquences d'entrainement, coaching ou gestion de journées de championnat.**

  L3 : **Organisation d'un évènementiel sportif.**

- **Bonus :** participation aux évènements organisés par le SUAPS ou CSU **/ 3 points**
- **Assiduité :** - 1 point par cours raté non justifié

BASKETBALL

Le Basketball: l'enseignement du basketball sera structuré autour d'un championnat de cycle. Des équipes stables hétérogènes en leur sein mais homogènes entre elles seront constituées lors des 3 premières séances.

Le cycle est ouvert aux filles et aux garçons.

Les étudiants seront mis en responsabilité du déroulement de ce championnat (sous la direction de l'enseignant). Les étudiants seront aussi amenés à diriger des séances d'entrainements pour leur équipe.

Parallèlement aux compétences de jeu seront attendues des compétences de prise de responsabilité, de fonctionnement en équipe de travail pour performer, coacher, manager et organiser.

ENSEIGNANT : Laurent GODONAISE

LIEU DE PRATIQUE : Hall des sports du campus

HORAIRES : mardi de 17H30 à 19H30

MATERIEL : Serviette, bouteille d'eau, tenue de sport.

LE COURS : schématiquement :

- 17H30-18H30 : échauffement et mise en situation technico-tactique
- 18h30-19H30 : championnat (les étudiants gèrent l'organisation, le secrétariat, l'arbitrage et la progression de leur équipe par des entraînements adaptés)

ÉVALUATION :

- **Niveau de jeu:** selon grille de niveaux en tant que porteur, non porteur de balle et défenseur **/ 10 points**
- **capacité à travailler en groupe / 10 points :**

  L1 : analyse, organisation et travail pour faire performer son collectif.

  L2 : **prise en charge de séquences d'entrainement, coaching ou gestion de journées de championnat.**

  L3 : **Organisation d'un évènementiel sportif.**

- **bonus :** participation aux évènements organisés par le SUAPS ou CSU **/ 3 points**
- **assiduité :** - 1 point par cours raté non justifié

Université des Antilles

SUAPS
Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives

BEACH TENNIS

Beach Tennis : activité en plein essor, se pratiquant sur le sable essentiellement en double, à la croisée entre le tennis et le badminton.

L'enseignement du Beach tennis sera structuré autour d'un championnat par équipe en double durant le cycle. Des équipes stables, hétérogènes en leur sein mais homogènes entre elles seront constituées lors des 3 premières séances.

Les étudiants seront mis en responsabilité du déroulement de ce championnat (sous la direction de l'enseignant). Les étudiants seront aussi amenés à diriger des séances d'entrainements pour leur équipe.

Parallèlement aux compétences de jeu seront attendues des compétences de prise de responsabilité, de fonctionnement en équipe de travail pour performer, coacher, manager et organiser.

ENSEIGNANT : Pascal DUBOS

LIEU DE PRATIQUE : Terrai de Beach Sports en face du Hall des sports du campus

HORAIRES : mardi de 17h30 à 19h30

MATERIEL : tenue de sport, bouteille d'eau.

LE COURS : schématiquement :

- Echauffement et mise en situations technico-tactiques durant la première heure
- Championnat (les étudiants gèrent l'organisation, le secrétariat, l'arbitrage et la progression de leur équipe par des entraînements adaptés)

ÉVALUATION :

- **Niveau de jeu :** selon la grille de niveaux référencée en annexe **/ 10 points**
- **Capacité à travailler en groupe** **/ 10 points :**

  L1 : analyse, organisation et travail pour faire performer son équipe en double.

  L2 : **prise en charge de séquences d'entrainement, coaching ou gestion de journées de championnat.**

  L3 : **Organisation d'un évènementiel sportif.**

- **Bonus :** participation aux évènements organisés par le SUAPS ou CSU **/ 3 points**
- **Assiduité :** - 1 point par cours raté non justifié

Université des Antilles

SUAPS
Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives

BEACH-VOLLEY

LE BEACH-VOLLEY: cette pratique en vogue depuis quelques années, le beach-volley se développe au sein de l'université par son à la fois côté fun et convivial.

Il s'apparente au volley en salle mais une fois sur le sable avec un nombre de partenaires réduits, vous comprendrez que ce sport est très exigeant physiquement, techniquement et mentalement.

Le beach-volley requiert des qualités de coopération, de force mentale, de persévérance, d'explosivité et d'endurance.

ENSEIGNANT : Claude SANIDIN

LIEU DE PRATIQUE : terrain de beach-volley en face du gymnase.

HORAIRES : mercredi de 19H à 21H

MATERIEL : Serviette, bouteille d'eau

LE COURS : schématiquement :

- 10 minutes installation des terrains
- 10 minutes échauffement
- 30 minutes de travail technico-tactique
- 60 minutes de matchs et tournois
- 10 minutes de rangement matériel et étirement

ÉVALUATION :

- **Niveau de jeu :** selon la grille de niveaux référencée en annexe **/ 10 points**
- **Capacité à travailler en groupe** **/ 10 points :**

L1 : analyse, organisation et travail pour faire performer son équipe en double.

L2 : **prise en charge de séquences d'entrainement, coaching ou gestion de journées de championnat.**

L3 : **Organisation d'un évènementiel sportif.**

Université des Antilles

SUAPS
Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives

BODY-SCULPT

LE BODY-SCULPT : Le SUAPS vous propose une pratique physique exigeante basée sur l'alternance d'exercices intenses et des courtes périodes de récupération.

Le choix des exercices est infini (inspiration work-out, fitness, crossfit…) et permet de travailler toutes les parties du corps pour le sculpter, l'affiner ou le muscler.

Les bienfaits sont physiques et mentaux.

Cette pratique intense requiert un engagement fort et total des participants. Au bout d'un cycle vous serez déjà satisfait du travail accompli.

ENSEIGNANT : Claude SANIDIN

LIEU DE PRATIQUE : salle de danse du gymnase

HORAIRES : Mardi et Jeudi de 13H30 à 15H30

MATERIEL : Serviette, bouteille d'eau, chaussures dédiées à la pratique du sport en salle.

LE COURS : schématiquement :

- 10 minutes d'échauffement
- 60 minutes de travail (plus ou moins intense)
- 15 minutes d'étirement
- 10 minutes de relaxation

ÉVALUATION :

- **investissement en cours:** sérieux, progrès, matériel, participation, aide **/ 5 points**
- **capacité à s'écouter, se challenger, se questionner pour** créer son propre cours de body-sculpt (connaissance des postures, de leur enchainements, des principes de base du fitness) **/ 15 points**
- **L1 :** écrire un cours et le réaliser pendant une séance
- **L2** : produire une vidéo ou un diaporama présentant son cours de body-sculpt
- **L3** : animer et présenter son cours personnel de body-sculpt pendant 10 minutes aux camarades
- **assiduité :** - 1 point par cours raté non justifié
- **bonus :** participation aux évènements organisés par le SUAPS ou CSU **/ 3 points**

Université des Antilles

SUAPS
Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives

BOXE FRANCAISE

La boxe française: l'enseignement de la boxe française sera structuré autour d'un championnat de cycle par équipes. Des équipes stables hétérogènes en leur sein mais homogènes entre elles seront constituées lors des 3 premières séances.

Le cycle est ouvert aux filles et aux garçons.

Les étudiants seront mis en responsabilité du déroulement de ce championnat (sous la direction de l'enseignant). Les étudiants seront aussi amenés à diriger des séances d'entrainements pour leur équipe.

Parallèlement aux performances de combat seront attendues des compétences de prise de responsabilité, de fonctionnement en équipe de travail pour performer, coacher, manager et organiser.

ENSEIGNANT : Laurent GODONAISE

LIEU DE PRATIQUE : Hall des sports du campus

HORAIRES : Mardi de 15H30 à 17H30

MATERIEL : Serviette, bouteille d'eau, tenue de sport.

LE COURS : schématiquement :

- 15H30 à 16H30: échauffement et mise en situation technico-tactique
- 16H30 à 17H30 : championnat (les étudiants gèrent l'organisation, le secrétariat, le jugement et la progression de leur équipe par des entraînements adaptés)

ÉVALUATION :

- **Niveau de combat:** selon grille de niveaux **/ 10 points**
- **capacité à travailler en groupe / 10 points :**

  L1 : analyse, organisation et travail pour faire performer son collectif.

  L2 : **prise en charge de séquences d'entrainement, coaching ou gestion de journées de championnat.**

  L3 : **Organisation d'un évènementiel sportif.**

- **bonus :** participation aux évènements organisés par le SUAPS ou CSU **/ 3 points**
- **assiduité :** - 1 point par cours raté non justifié

Université des Antilles

SUAPS
Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives

FOOT-BALL

LE FOOT-BALL: l'enseignement du foot-ball se concentre autour de l'organisation d'un tournoi. Après 3 semaines de mise en place des équipes qui seront dès lors, stables, un championnat est organisé.

Le cycle est ouvert aux filles et aux garçons.

Celui-ci sera essentiellement organisé par les étudiants (sous la direction de l'enseignant). Les étudiants seront aussi amenés à diriger des séances d'entrainements pour leur équipe.

Il s'agira de prouver qu'un bon joueur (ou pas) peut se distinguer par des rôles tout aussi important comme l'entraînement et la managérat.

ENSEIGNANT : Claude SANIDIN

LIEU DE PRATIQUE : terrain de foot-ball à côté du gymnase

HORAIRES : jeudi de 15H30 à 18H

MATERIEL : Serviette, bouteille d'eau, chaussure de foot, protège-tibia

LE COURS : schématiquement :

- 15H30-16H30 : échauffement et mise en situation technico-tactique
- 16h30-18H : championnat (les étudiants gèrent l'organisation, le secrétariat, l'arbitrage et la progression de leur équipe par des entraînements adaptés)

ÉVALUATION :

- **Niveau de jeu :** selon la grille de niveaux référencée en annexe **/ 10 points**
- **Capacité à travailler en groupe** **/ 10 points :**

L1 : analyse, organisation et travail pour faire performer son équipe en double.

L2 : **prise en charge de séquences d'entrainement, coaching ou gestion de journées de championnat.**

L3 : **Organisation d'un évènementiel sportif.**

Université des Antilles

SUAPS
Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives

HANDBALL

Le Handball: l'enseignement du handball sera structuré autour d'un championnat de cycle. Des équipes stables hétérogènes en leur sein mais homogènes entre elles seront constituées lors des 3 premières séances.

Le cycle est ouvert aux filles et aux garçons.

Les étudiants seront mis en responsabilité du déroulement de ce championnat (sous la direction de l'enseignant). Les étudiants seront aussi amenés à diriger des séances d'entrainements pour leur équipe.

Parallèlement aux compétences de jeu seront attendues des compétences de prise de responsabilité, de fonctionnement en équipe de travail pour performer, coacher, manager et organiser.

ENSEIGNANT : Laurent GODONAISE

LIEU DE PRATIQUE : Hall des sports du campus

HORAIRES : jeudi de 13H30 à 15H30

MATERIEL : Serviette, bouteille d'eau, tenue de sport.

LE COURS : schématiquement :

- 13H30-14H30 : échauffement et mise en situation technico-tactique
- 14h30-15H30 : championnat (les étudiants gèrent l'organisation, le secrétariat, l'arbitrage et la progression de leur équipe par des entraînements adaptés)

ÉVALUATION :

- **Niveau de jeu:** selon grille de niveaux en tant que porteur, non porteur de balle et défenseur **/ 10 points**
- **capacité à travailler en groupe / 10 points :**

  L1 : analyse, organisation et travail pour faire performer son collectif.

  L2 : **prise en charge de séquences d'entrainement, coaching ou gestion de journées de championnat.**

  L3 : **Organisation d'un évènementiel sportif.**

- **bonus :** participation aux évènements organisés par le SUAPS ou CSU **/ 3 points**
- **assiduité :** - 1 point par cours raté non justifié

Université des Antilles

SUAPS
Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives

MUSCULATION

La musculation: l'enseignement de la musculation sera structuré autour d'un championnat de cycle. Des équipes stables hétérogènes en leur sein mais homogènes entre elles seront constituées lors des 3 premières séances.

Le cycle est ouvert aux filles et aux garçons.

Les étudiants seront mis en responsabilité du déroulement de ce championnat (sous la direction de l'enseignant). Les étudiants seront aussi amenés à diriger des séances d'entrainements pour leur équipe.

Parallèlement aux savoirs faire sur la pratique seront attendues des compétences de prise de responsabilité, de fonctionnement en équipe de travail pour performer, coacher, manager et organiser.

ENSEIGNANT : Laurent GODONAISE

LIEU DE PRATIQUE : Hall des sports du campus

HORAIRES : Mardi de 13H30 à 15H30

MATERIEL : Serviette, bouteille d'eau, tenue de sport.

LE COURS : schématiquement :

- 13H30 à 14H30: échauffement et mise en situation technico-tactique
- 14H30 à 15H30: championnat (les étudiants gèrent l'organisation, le secrétariat, le jugement et la progression de leur équipe par des entraînements adaptés)

ÉVALUATION :

- **Niveau de pratique:** connaissance mises en pratiques des techniques et méthodologies de la musculation **/ 10 points**
- **capacité à travailler en groupe / 10 points :**

  L1 : analyse, organisation et travail pour faire performer son collectif.

  L2 : **prise en charge de séquences d'entrainement, coaching ou gestion de journées de championnat.**

  L3 : **Organisation d'un évènementiel sportif.**

- **bonus :** participation aux évènements organisés par le SUAPS ou CSU **/ 3 points**
- **assiduité :** - 1 point par cours raté non justifié

NATATION

La natation: l'enseignement de la natation sera structuré autour d'un championnat de cycle. Des équipes stables hétérogènes en leur sein mais homogènes entre elles seront constituées lors des 3 premières séances.

Le cycle est ouvert aux filles et aux garçons.

Les étudiants seront mis en responsabilité du déroulement de ce championnat (sous la direction de l'enseignant). Les étudiants seront aussi amenés à diriger des séances d'entrainements pour leur équipe.

Aux performances de nage seront attendues des compétences de prise de responsabilité, de fonctionnement en équipe de travail pour performer, coacher, manager et organiser.

ENSEIGNANT : Laurent GODONAISE

LIEU DE PRATIQUE : Piscine de Schœlcher

HORAIRES :Mardi et Jeudi de 11H30 à 13H30

MATERIEL : Serviette, bouteille d'eau, Maillot de bain (pas de caleçon de bain), bonnet, lunettes.

LE COURS : schématiquement :

- 45 minutes: échauffement et mise en situation technico-tactique
- 15 dernières minutes : championnat (les étudiants gèrent l'organisation, le secrétariat, le jugement et la progression de leur équipe par des entraînements adaptés)

ÉVALUATION :

- **Niveau de nage:** selon barème **/ 10 points**
- **capacité à travailler en groupe / 10 points :**

  L1 : analyse, organisation et travail pour faire performer son collectif.

  L2 : **prise en charge de séquences d'entrainement, coaching ou gestion de journées de championnat.**

  L3 : **Organisation d'un évènementiel sportif.**

- **bonus :** participation aux évènements organisés par le SUAPS ou CSU **/ 3 points**
- **assiduité :** - 1 point par cours raté non justifié

Université des Antilles

SUAPS
Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives

RAID NAUTIQUE ET TERRESTRE

Le raid nautique et terrestre: Chaque samedi une activité de pleine nature nautique ou aquatique sera programmée, (rando terrestre, rando aquatique, snorkeling, plongée, canyoning, sortie dauphins…)

Le groupe se donne rendez-vous au hall des sports et un covoiturage est organisé.

Le cycle est ouvert aux filles et aux garçons.

ENSEIGNANT : Laurent GODONAISE

LIEU DE PRATIQUE : toute la Martinique, rdv au hall des sports.

HORAIRES : Samedi de de 8H à 14h

MATERIEL : Serviette, bouteille d'eau, collation, maillot de bain, tee-shirt anti UV, crème solaire, chaussures de marche, sac à dos.

LE COURS : schématiquement :

A compter du Lundi une fiche renseignant la nature de l'activité programmée et permettant de s'inscrire est disponible au bureau du SUAPS. Certaines activités sont limitées à 14 personnes selon l'ordre chronologique des inscriptions.

Le matin même, Le groupe se donne rendez-vous au hall des sports et un covoiturage est organisé.

ÉVALUATION :

Activité non évaluée.

Université des Antilles

SUAPS
Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives

SURF / BODY BOARD

LE SURF ET LE BODYBOARD : Le SUAPS vous propose de découvrir et de vous perfectionner dans ces activités aquatiques de pleine nature qui consistent à glisser debout ou couché sur une planche propulsée par l'énergie d'une vague.

Cette pratique vous permettra de mieux appréhender le milieu marin, les connaissances de la météo côtière et le savoir nager en mer.

ENSEIGNANT : Pascal DUBOS

CONDITIONS DE PRATIQUE : 8 personnes par séance, réservation sur liste au niveau du bureau du SUAPS la semaine précédant la sortie.

LIEU DE PRATIQUE : départ du campus en minibus vers l'endroit le mieux adapté en fonction des conditions météo du jour (généralement presqu'île de la caravelle)

HORAIRES : Lundi ou Mardi (en alternance) de 10H à 15H

MATERIEL : short de bain (préféré pour limiter les irritations), crème solaire, eau et encas pour le midi. Un lycra vous est fourni afin de limiter les irritations, les coups de soleil et permet une identification uniforme.

LE COURS : schématiquement :

- 10h accueil des étudiants, point météo et préparation du matériel avant départ vers le lieu de pratique.
- Arrivé sur le lieu de pratique : briefing, échauffement et pratique en fonction du niveau du groupe
- Débriefing, rinçage et retour vers le campus.

ÉVALUATION :

- **Niveau de pratique selon** grille de niveaux référencée en annexe **/ 10 points**
- **Investissement au sein de l'activité et dans le groupe** **/ 10 points :**

L1 : initiation pour une pratique encadrée en sécurité

L2 : **perfectionnement vers une pratique en sécurité autonome.**

L3 : **Pratique autonome et participation à l'organisation d'un évènementiel sportif.**

- **Bonus :** participation aux évènements organisés par le SUAPS ou CSU **/ 3 points**
- **Assiduité :** - 1 point par cours raté non justifié

Université des Antilles

SUAPS
Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives

Tennis de table

Tennis de Table : l'enseignement du Tennis de table sera structuré autour d'un championnat par équipe en simple et en double durant le cycle. Des équipes stables, hétérogènes en leur sein mais homogènes entre elles seront constituées lors des 3 premières séances.

Le cycle est ouvert aux filles et aux garçons.

Les étudiants seront mis en responsabilité du déroulement de ce championnat (sous la direction de l'enseignant). Les étudiants seront aussi amenés à diriger des séances d'entrainements pour leur équipe.

Parallèlement aux compétences de jeu seront attendues des compétences de prise de responsabilité, de fonctionnement en équipe de travail pour performer, coacher, manager et organiser.

ENSEIGNANT : Pascal DUBOS

LIEU DE PRATIQUE : Hall des sports du campus

HORAIRES : mardi de 15h30 à 17h30

MATERIEL : tenue de sport et bouteille d'eau.

LE COURS : schématiquement :

- Echauffement et mise en situations technico-tactiques durant la première heure
- Championnat (les étudiants gèrent l'organisation, le secrétariat, l'arbitrage et la progression de leur équipe par des entraînements adaptés)

ÉVALUATION :

- **Niveau de jeu :** selon la grille de niveaux référencée en annexe **/ 10 points**
- **Capacité à travailler en groupe** **/ 10 points :**

  L1 : analyse, organisation et travail pour faire performer son équipe en simple et en double.

  L2 : **prise en charge de séquences d'entrainement, coaching ou gestion de journées de championnat.**

  L3 : **Organisation d'un évènementiel sportif.**

- **Bonus :** participation aux évènements organisés par le SUAPS ou CSU **/ 3 points**
- **Assiduité :** - 1 point par cours raté non justifié

Université des Antilles

SUAPS
Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives

Tir à l'arc

Tir à l'arc : activité nouvelle au sein du SUAPS, alliant la concentration, le contrôle de la respiration, la maîtrise de soi …

L'enseignement du tir à l'arc sera structuré autour d'un championnat par équipe durant le cycle. Des équipes stables, hétérogènes en leur sein mais homogènes entre elles seront constituées lors des 3 premières séances.

Les étudiants seront mis en responsabilité du déroulement de ce championnat (sous la direction de l'enseignant). Les étudiants seront aussi amenés à diriger des séances d'entrainements pour leur équipe.

Parallèlement aux compétences de tir seront attendues des compétences de prise de responsabilité, de fonctionnement en équipe de travail pour performer, coacher, manager et organiser.

ENSEIGNANT : Pascal DUBOS

LIEU DE PRATIQUE : Terrai de Beach Sports en face du Hall des sports du campus

HORAIRES : jeudi de 15h30 à 17h30

MATERIEL : tenue de sport, bouteille d'eau.

LE COURS : schématiquement :

- Echauffement et mise en situations technico-tactiques durant la première heure
- Championnat (les étudiants gèrent l'organisation, le secrétariat, l'arbitrage et la progression de leur équipe par des entraînements adaptés)

ÉVALUATION :

- **Niveau de jeu :** selon la grille de niveaux référencée en annexe **/ 10 points**
- **Capacité à travailler en groupe** **/ 10 points :**

  L1 : analyse, organisation et travail pour faire performer son équipe.

  L2 : **prise en charge de séquences d'entrainement, coaching ou gestion de journées de championnat.**

  L3 : **Organisation d'un évènementiel sportif.**

- **Bonus :** participation aux évènements organisés par le SUAPS ou CSU **/ 3 points**
- **Assiduité :** - 1 point par cours raté non justifié

VOLLEYBALL

Volleyball : l'enseignement du Volleyball sera structuré autour d'un championnat par équipe durant le cycle. Des équipes stables, hétérogènes en leur sein mais homogènes entre elles seront constituées lors des 3 premières séances.

Le cycle est ouvert aux filles et aux garçons.

Les étudiants seront mis en responsabilité du déroulement de ce championnat (sous la direction de l'enseignant). Les étudiants seront aussi amenés à diriger des séances d'entrainements pour leur équipe.

Parallèlement aux compétences de jeu seront attendues des compétences de prise de responsabilité, de fonctionnement en équipe de travail pour performer, coacher, manager et organiser.

ENSEIGNANTS : Claude SANIDIN et Pascal DUBOS

LIEU DE PRATIQUE : Hall des sports du campus

HORAIRES : Lundi et jeudi 17h30 à 19h30.

MATERIEL : tenue de sport, bouteille d'eau

LE COURS : schématiquement :

- Echauffement et mise en situations technico-tactiques durant la première heure
- Championnat (les étudiants gèrent l'organisation, le secrétariat, l'arbitrage et la progression de leur équipe par des entraînements adaptés)

ÉVALUATION :

- **Niveau de jeu :** selon la grille de niveau de niveaux référencée en annexe **/ 10 points**
- **Capacité à travailler en groupe** **/ 10 points :**

  L1 : analyse, organisation et travail pour faire performer son équipe.

  L2 : **prise en charge de séquences d'entrainement, coaching ou gestion de journées de championnat.**

  L3 : **Organisation d'un évènementiel sportif.**

- **Bonus :** participation aux évènements organisés par le SUAPS ou CSU **/ 3 points**
- **Assiduité :** - 1 point par cours raté non justifié

WAKE BOARD

- **Le wake board**: Activité qui consiste à glisser sur la surface de l'eau sur une planche tractée par un bateau. Proche du ski nautique, il s'en singularise par une planche unique ou les appuis sont perpendiculaires à la ligne de déplacement.

- Le cycle est ouvert aux filles et aux garçons.
- **ENSEIGNANT** : Laurent GODONAISE
- **LIEU DE PRATIQUE** : Plage de Madiana
- **HORAIRES** : Vendredi de 13H30 à 16H30
- **MATERIEL :** Serviette, bouteille d'eau, maillot de bain, tee-shirt anti UV, crème solaire.
- **LE COURS :** schématiquement :
- Les étudiants pratiqueront cette activité conjointement au Kayak et feront des séquences de 20 minutes chacun par groupes de 3 sur le bateau en alternance avec le kayak.

- Activité limitée à 12 étudiants par séance avec inscription hebdomadaire au bureau du SUAPS.
- **ÉVALUATION :**
- Activité non évaluée.

Université des Antilles

SUAPS
Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives

YOGA

LE YOGA : Le SUAPS vous propose de découvrir plusieurs approches du yoga (power yoga, ashtanga, hatha, yin, sivananda, africain…).

Elles ont toutes comme but d'unifier le corps, le mental et la respiration. Les différents mouvements corporels proposés seront toujours synchronisés à votre respiration.

Le yoga vous permettra de libérer votre corps de toutes ses tensions. Vous apprendrez à l'écouter, à pratiquer en pleine conscience, dans l'instant présent. Le yoga pourra vous aider à mieux gérer votre stress.

Pas besoin d'être souple, calme…Vous serez étonnés par l'énergie dépensée (mentalement et physiquement), et par vos progrès tout au long du cycle.

ENSEIGNANT : Claude SANIDIN

LIEU DE PRATIQUE : salle de danse du gymnase

HORAIRES : Mardi et Jeudi de 11H30 à 13H30

MATERIEL : Serviette, bouteille d'eau, pieds nus ou chaussettes

LE COURS : schématiquement :

- 10 minutes de reconnexion
- 75 minutes de travail (plus ou moins intense) des postures, de la respiration
- 15 minutes de méditation, relaxation

ÉVALUATION :

- **assiduité :** - 1 point par cours raté non justifié
- **investissement en cours:** sérieux, progrès, matériel, participation, aide **/ 5 points**
- **capacité à s'écouter, se challenger, se questionner pour** créer son propre cours de yoga (connaissance des postures, de leur enchainements, des principes de base du yoga) **/ 15 points**
- **L1 :** écrire un cours et le réaliser pendant une séance
- **L2** : produire une vidéo ou un diaporama présentant son cours de yoga
- **L3** : animer et présenter son cours personnel de yoga pendant 10 minutes aux camarades
- **bonus :** participation aux évènements organisés par le SUAPS ou CSU **/ 3 points**

Université des Antilles

SUAPS
Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives

YOGA

LE YOGA : Le SUAPS vous propose de découvrir plusieurs approches du yoga (power yoga, ashtanga, hatha, yin, sivananda, africain…).

Elles ont toutes comme but d'unifier le corps, le mental et la respiration. Les différents mouvements corporels proposés seront toujours synchronisés à votre respiration.

Le yoga vous permettra de libérer votre corps de toutes ses tensions. Vous apprendrez à l'écouter, à pratiquer en pleine conscience, dans l'instant présent. Le yoga pourra vous aider à mieux gérer votre stress.

Pas besoin d'être souple, calme…Vous serez étonnés par l'énergie dépensée (mentalement et physiquement), et par vos progrès tout au long du cycle.

ENSEIGNANT : Claude SANIDIN

LIEU DE PRATIQUE : salle de danse du gymnase

HORAIRES : Mardi et Jeudi de 11H30 à 13H30

MATERIEL : Serviette, bouteille d'eau, pieds nus ou chaussettes

LE COURS : schématiquement :

- 10 minutes de reconnexion
- 75 minutes de travail (plus ou moins intense) des postures, de la respiration
- 15 minutes de méditation, relaxation

ÉVALUATION :

- **assiduité :** - 1 point par cours raté non justifié
- **investissement en cours:** sérieux, progrès, matériel, participation, aide **/ 5 points**
- **capacité à s'écouter, se challenger, se questionner pour** créer son propre cours de yoga (connaissance des postures, de leur enchainements, des principes de base du yoga) **/ 15 points**
- **L1 :** écrire un cours et le réaliser pendant une séance

- **L2** : produire une vidéo ou un diaporama présentant son cours de yoga
- **L3** : animer et présenter son cours personnel de yoga pendant 10 minutes aux camarades
- **bonus :** participation aux évènements organisés par le SUAPS ou CSU **/ 3 points**