



MULTI « ACTIVITES »

Marianne AUDOUY : marianne.audouy@ut-capitole.fr

DESCRIPTION DU COURS

Ce cours consiste à vous proposer chaque semaine une activité surprise, enseignée de manière ludique. Le but est de solliciter et développer aussi bien vos qualités motrices que de travailler des objectifs techniques liés à chaque activité, sous forme de jeux.

Exemple d'activités proposées : Frisbee/ultimate, volley-ball, badminton, jeux traditionnels, stretching, Slack line, basket ball, sophrologie, gainages, pilates... et bien d'autres encore ! Autant de sports collectifs qu'individuels.

Amener sa tenue de pratique dès le 1^{er} cours (chaussures de sport propres).

JOUR	HORAIRE	LIEU
Mardi	14h00-15h30	Gymnase de la Manufacture – Salle 1
Mardi	15h30-17h00	
Jeudi	11h00-12h30	

EVALUATION

Le professeur responsable de la discipline communiquera les critères d'évaluation lors des premiers cours.

INSCRIPTION

L'inscription est semestrielle, **elle se fait en ligne** en début de chaque semestre, et n'est validée que par la présence en cours.

Nombre de places limité par la capacité d'accueil du lieu.



1^{er} semestre :

Début des cours semaine du 23 septembre 2024