

# Préparation physique et cross training: apprendre à gérer son potentiel

Tous niveaux, quelle que soit l'expérience et la condition physique de départ

## Infos pratiques

---

- > ECTS : 1.5
- > Nombre d'heures : 24.0
- > Langue(s) d'enseignement : Français
- > Période de l'année : Semestre Impair
- > Méthodes d'enseignement : En présence
- > Forme d'enseignement : Travaux dirigés
- > Campus : Campus de Nanterre
- > Composante : Université Paris Nanterre (UPN)
- > Code ELP : 4UICROSP
- > En savoir plus : site web de la composante <https://suaps.parisnanterre.fr/>

## Contact(s)

- > **François Laurent**  
Responsable pédagogique  
[frlauren@parisnanterre.fr](mailto:frlauren@parisnanterre.fr)

## Présentation

---

Découvrir et développer son potentiel au travers d'un entraînement « croisé » mettant en jeu différentes sources énergétiques

## Objectifs

---

Mobiliser l'ensemble des grandes catégories de qualités physiques:coordination , force souplesse, endurance, etc

## Évaluation

---

Modalité de contrôle des connaissances sur 20 :  
Performance /8; Technique / 6 ; Stratégies et connaissance de soi / 6

Modalité d'épreuve de rattrapage : Bilan personnel de 2 à 3 pages dactylographiées sur une question relative à la connaissance de soi dans le cadre de la pratique de la préparation physique.

## Pré-requis nécessaires

---