



UFR STAPS
Dijon - Le Creusot
UNIVERSITÉ
BOURGOGNE EUROPE

PRATIQUES SPORTIVES

POLYVALENCE + SPÉCIALITÉ

• • • • • **PASS STAPS**

	SPÉCIALITÉ	POLYVALENCES PRATIQUES	
		DIJON	NEVERS
ENERGÉTIQUE & PERFORMANCE (réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir)	Athlétisme - Courses 1/2 fond - 2000 m Athlétisme - Course Vitesse Athlétisme - Lancers Athlétisme - Sauts Forme Natation	Aérostep Gym aquatique Musculation (encadrée) Natation Running Trail HIT / Pilates / Renfo	Athlétisme Natation STEP
ACROBATIQUE OU ARTISTIQUE (réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée)	Danse Gymnastique	Arts du Cirque Danse Moderne Gymnastique Sportive	Art du cirque
ACTIVITÉ D'OPPOSITION DUELLE (conduire et maîtriser un affrontement interindividuel pour gagner)	Badminton Tennis de table Tennis	Badminton Boxe Anglaise Judo Tennis de table Tennis	Badminton Tennis de table Tennis
ACTIVITÉ D'OPPOSITION COLLECTIVE (conduire et maîtriser un affrontement collectif pour gagner)	Basket-ball Football Handball Rugby Volley-ball	Basket-Ball Football Futsal Handball Rugby Ultimate Volley-Ball	Basket-ball Handball Football Rugby Volley-ball
ACTIVITÉ PHYSIQUE PLEINE NATURE (adapter son déplacement à des environnements variés ou incertains)	Escalade	Escalade Bloc Escalade SAE Golf Plongée VTT	Course d'orientation

1/ Dans le cadre de la spécialité, l'étudiant doit obligatoirement choisir une activité, exclusivement dans la liste du tableau ci-dessus.

2/ Dans le cadre des polyvalences pratiques, l'étudiant doit obligatoirement choisir deux activités, exclusivement dans la liste du tableau ci-dessus **et de famille différente** (énergétique, APPN...) de celle de la spécialité choisie.

3/ Le quota horaire minimum de pratique pour chaque polyvalence est de 16h, à répartir sur les deux semestres.

4/ L'étudiant devra choisir sa spécialité ainsi que les 2 activités des polyvalences pratiques dès le début d'année et informer la scolarité des disciplines retenues avant le 1er septembre.