

[Aller au menu](#) [#banner-nav]

[Aller au contenu](#) [#content-wrap]

[Aller à la recherche](#) [#search]



SUAPS - Université de Poitiers Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives

[#]

Course à pied - Trail

Cette activité physique est associée à toutes sortes de bienfaits santé, d'avantages émotionnels et même à la prévention de diverses **m a l a d i e s** .

Créé pour venir en aide à ceux qui souhaitent préparer une course sur 10km, semi ou marathon, ce cours s'adresse aujourd'hui aussi à ceux qui souhaitent avoir une activité de mise en forme ou d'autres qui veulent améliorer leur endurance et leurs performances dans leur pratique sportive.

« En jogging, il n'y a pas d'importance si vous arrivez en premier, dans le milieu du peloton, ou en dernier. Vous pouvez dire : « J'ai fini. » Il y a beaucoup de satisfaction à cet égard. » - Fred Lebow, cofondateur du marathon de New York

TYPE DE PRATIQUE PROPOSÉ

Loisir

UEO -> la fiche d'évaluation [le fichier](#)

[PDF - 68 Ko] [

http://suaps.univ-poitiers.fr/images/medias/fichier/ueo-fiche-activite-course-a-pied_1552408351478-pdf?INLINE=FALSE]Bonifiant -> la fiche d'évaluation

S'INSCRIRE

[Page S'inscrire](http://suaps.univ-poitiers.fr/s-inscrire/) [http://suaps.univ-poitiers.fr/s-inscrire/]

ENSEIGNANT RESPONSABLE

Vincent DUHAGON

vincent.duhagon@univ-poitiers.fr [javascript:melA('vincent.duhagon',' ','univ-poitiers.fr');]

LIEUX

Stade Rébeilleau - Piste Cendrée

INFOS

Une activité conviviale qui répondra à vos besoins aussi variés soient-ils.

Footing en groupe, gammes athlétiques pour améliorer votre qualité d'appuis et votre économie de course, travail intermittent pour développer votre PMA ou votre temps de soutien, pliométrie dans les marches, il y en aura pour tous les goûts.

Objectif: bien être physique et psychique, découverte des méthodes d'entraînement

UEO / BONIFIANT

L'apport théorique accompagné d'une mise en pratique sur le terrain vous permettra de comprendre et de maîtriser les principes de développement de votre potentiel aérobie

Objectif: découverte et approfondissement des méthodes d'entraînement en relation à un objectif !

Vous pouvez être accompagnés par un programme « sur mesure » dans la poursuite d'un objectif déterminé, seul ou à plusieurs!!

Il y en aura pour tout le monde!!



S'inscrire

Page S'inscrire

Nous suivre

Suivre la communauté course en plein air de l'Université sur les réseaux Sociaux, c'est par ici :

-> **Groupe CO, Raid, Trail SUAPS Université de Poitiers** [<https://www.facebook.com/groups/329269291188844/>]

[<http://suaps.univ-poitiers.fr/s-inscrire/>]

Université de Poitiers - 15, rue de l'Hôtel Dieu - TSA 71117 - 86073 POITIERS Cedex 9 - France - Tél : (33) (0)5 49 45 30 00 - Fax : (33) (0)5 49 45 30 50 - webmaster@univ-poitiers.fr