

# Pratiques Sportives Polyvalence + Spécialité PASS STAPS

	SPÉCIALITÉ	POLYVALENCES PRATIQUES	
		DIJON	NEVERS
<b>ENERGÉTIQUE &amp; PERFORMANCE</b>  (réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir)	Athlétisme - Courses Athlétisme - Lancers Athlétisme - Sauts Cyclisme Natation	Aérostep Gym aquatique Musculation* Natation Renforcement Musculaire Running Trail Pilates	Natation Athlétisme STEP
<b>ACROBATIQUE OU ARTISTIQUE</b>  (réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée)	Art du cirque Danse Gymnastique Gymnastique Rythmique	Arts du Cirque Danse Moderne Gymnastique Sportive	Art du cirque
<b>ACTIVITÉ D'OPPOSITION DUELLE</b>  (conduire et maîtriser un affrontement interindividuel pour gagner)	Badminton Judo Lutte Tennis	Badminton* Boxe Anglaise Boxe Française Judo Tennis	Badminton Tennis de table
<b>ACTIVITÉ D'OPPOSITION COLLECTIVE</b>  (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 Rugby Volley-ball
<b>ACTIVITÉ PHYSIQUE PLEINE NATURE</b>  (adapter son déplacement à des environnements variés ou incertains)	Escalade Voile	Escalade (Bloc /SAE/Falaise) Golf VTT Plongée	Course d'orientation Escalade VTT

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 vendredi 27 septembre 2024.