

Bonjour,

Dans le cadre du second semestre, les enseignants du Pole Sport de l'Université Paul Sabatier ont décidé de mettre à disposition de l'ensemble de leurs étudiants et du personnel de l'université une plateforme leur permettant de continuer la pratique sportive.

Pour ce faire vous trouverez sur la chaine Youtube « Paul Sabatier – Pôle Sport confinement » un ensemble de cours pratiques et parfois quelques cours théoriques qui seront mis à jour toutes les semaines.

Nous allons essayer de diversifier notre offre en vous proposant des cours de fitness, de renforcement musculaire, des planches d'exercices, des méthodes de construction de séances, des préparations physiques en extérieur (pour prendre l'air aussi, car c'est important), des étirements, du Qi Gong, ...

De plus, nous mettrons en ligne quelques brefs cours théoriques afin que ceux qui le souhaitent puissent trouver quelques éléments de réponses à leurs questions sur la pratique physique. (Ex : comprendre le volley en 20 minutes, développer ses qualités physiques, la rééducation post trauma...)

Par cette action, nous espérons lutter contre la sédentarité imposée par cette catastrophe sanitaire sans précédent.

Nous vous invitons tous à aller faire un tour sur cette page afin d'y trouver, nous l'espérons, votre bonheur en attendant un retour à la normale en ce qui concerne les cours de sport et de pouvoir vous accueillir de nouveau sur site pour répondre aussi aux besoins de recréer du lien social.

Prenez soin de vous

L'équipe des enseignants du Pole Sport.