

Salle d'Agrès / Musculation Centre Sportif Jean Talbot



Aude FLAMENT



Serge MAURO



Julien MINIOU



Didier NGUYEN



William PETIT

OBJECTIFS ET CONTENUS DU COURS

Les cours de préparation physique générale ont pour objectif principal le développement des qualités physiques.

Ils visent plus particulièrement :

- **L'amélioration du fonctionnement cardio-respiratoire**
- **Le renforcement musculaire**
- **L'amélioration de la souplesse et de la coordination**
- **Une meilleure capacité de récupération**
- **Une préparation physique aux différents sports**

Pour atteindre ces objectifs, les enseignants du DAPS ont recours à des formes d'entraînement variées, avec un souci permanent d'individualisation (utilisation de petit matériel : bâtons, médecine-ball, steps...)

* **possibilité d'accès aux appareils de musculation**