

Pelote basque



Présentation

- Maîtriser les règles fondamentales dans différentes spécialités (Paleta gomme pleine et creuse, paleta cuir, chistera, Frontenis, main nue)
- Maîtriser une spécialité sur le plan technico-tactique (en trinquet, mur à gauche et fronton) en tant qu'avant et arrière.
- Préparer les tournois internes, nationaux et internationaux
- Se préparer physiquement (renforcement cardio-pulmonaire et musculaire)
- Importance des phases d'échauffements et d'étirements
- Remplir différents rôles sociaux (juge, coaching)

Conditions particulières

- Accessible à tous les étudiants et personnels de l'UPPA
- Matériel prêté.