

Ça bouge à UNÎMES pendant le confinement

Le 22 avril 2020



Les acteurs du sport à UNÎMES se mobilisent pour que nous gardions la forme pendant le confinement. SUAPS et étudiants en STAPS proposent un large programme à réaliser depuis chez vous !

- * Les étudiants de Staps mobilisés
- * *La semaine UNIFORME du 4 au 10 mai*



Dans le cadre de l'UE d'ouverture "Organisation d'évènements sportifs" les L2 de Staps option Management du sport organisent une semaine dédiée au sport et à la nutrition.

Du 4 au 10 mai, ils diffusent tous les jours des recettes de cuisine et des cours de sport dispensés par des coachs diplômés via [le compte Instagram](#) et la [page Facebook](#) dédiés.

- * **Stage**

Trois étudiants en L1 et L2 de Staps à UNÎMES, encadrés par Christophe Martinez, ont poursuivi leur stage en télétravail au sein de l'[Association Nîmes Sport Santé](#) en produisant des séances sportives destinées aux adhérents afin qu'ils puissent poursuivre leur activité physique à domicile.

Jeux de l'oie sportifs de Gaspard Gleizolle, étudiant STAPS L2 :

>  mode classique

>  mode sportif



Séance abdominos par Lara Gomes, étudiante STAPS L1

Séance d'échauffement et de relaxation par Emilie Collier, étudiante STAPS L1

* **Le SUAPS au rendez-vous**

[Le service des sports](#) de l'Université propose aux étudiants et personnels de l'université de pratiquer un large panel d'activités, gratuitement et tout au long de l'année. Pour garder le lien et mieux vivre cette période de confinement Grégory Marrale, directeur du SUAPS et Alexandre Quicq, Responsable UE Sportifs de Haut Niveau, proposent chaque semaine un nouvel entraînement.

[Séance de Cardio gainage](#) 

[Défi "pousser les murs"](#) 