

# **BASKETBALL**

HOMMES SEULEMENT, FEMMES SEULEMENT, OPTION POSSIBLE

**Le Basketball est un sport d'équipe dans lequel deux équipes de cinq joueurs se font face. Se jouant à la main, le but est de marquer plus de points que l'équipe adverse en faisant passer le ballon dans un panier situé à plusieurs mètres du sol.**

Le Basket Ball se déroule sous forme de cours adaptés au niveau de chacun. Toutes les formes de jeu (jeu réduit, surnombre offensif et jeu complet) sont abordées afin de progresser pour devenir un pratiquant lucide, autonome et ayant une bonne compréhension du jeu. Un renforcement technique permettra de combler les besoins de chacun et l'entraînement de basket-ball se concentrera sur le développement de l'esprit d'équipe et l'amélioration des compétences individuelles (passes, dribble, le tir, etc.) et la forme physique par le biais de divers exercices et jeux de pratique.

Les étudiants inscrits au basket-ball auront la possibilité de défier d'autres équipes des universités de la ligue compétitive (ADISL) dans lequel est impliquée l'Université Paris-Sorbonne Abu Dhabi.

**Equipement et/ou tenue nécessaire :**

Short, tee-shirt (ou survêtement)

Chaussures adaptées

Les chaussures de courses à pieds type « running » sont vivement déconseillées : risque d'entorse...

Retrouvez l'ensemble des activités sportives sur le site de la Sorbonne Abu Dhabi : **sorbonne.ae**

Pour plus d'informations, merci de contacter le département des Sports : **sports@psuad.ac.ae**



**FOXES**

PARIS-SORBONNE  
UNIVERSITY ABU DHABI

# BEACH VOLLEY

HOMMES ET FEMMES

**Le Beach Volleyball est un sport d'équipe joué entre deux équipes de deux joueurs séparés par un filet, s'affrontant avec un ballon qu'ils se renvoient à l'aide des mains.**

Comme pour le volley-ball, les principales différences entre les deux sports sont que le beach-volley se joue généralement en plein air sur une plage (terrain de sable) et chaque équipe est uniquement composée de deux joueurs.

Le cours se propose d'aborder toutes les phases de cette activité : montage du matériel, règles, techniques, tactiques individuelles et collectives.

**Equipement et/ou tenue nécessaire :**

Tenue sportive de base  
Chaussures de sports classiques  
Douches sur place

Pour plus de précisions, merci de contacter le coach.

Retrouvez l'ensemble des activités sportives sur le site de la Sorbonne Abu Dhabi : **sorbonne.ae**

Pour plus d'informations, merci de contacter le département des Sports : **sports@psuad.ac.ae**



# FOOTBALL

HOMMES ET FEMMES, OPTION POSSIBLE

**Le football est né en Grande Bretagne à la fin du XIX siècle et est devenu en quelques années le sport roi au niveau mondial. La coupe du monde est l'événement majeur et la plus grande compétition sportive réunissant 32 équipes sorties des éliminatoires au niveau international. Ce sport fait de stratégie, de système de jeu, qui nécessite de l'organisation et une préparation étudiée, est aussi une véritable école de la vie.**

Nous vous proposons des séances préparées et bien étudiées, avec des exercices bien pensés afin d'atteindre ensemble les objectifs sportifs.

## **Equipement et/ou tenue nécessaire :**

Il est demandé d'avoir une tenue de football, un maillot de football, un short de football, des chaussettes de football et des chaussures de football (crampons moulés car nous nous entraînons sur du gazon). Pour les séances en salle il sera demandé un maillot, un short et des baskets ou chaussure de futsal.

## **Critères d'évaluation (Si votre activité est prenable en option)**

L'évaluation se fera sur le niveau général du joueur, au niveau technique, physique, tactique. Présence et régularité aux entraînements, capacité à comprendre des consignes, son influence dans le groupe, son savoir vivre et sa capacité à motiver le reste de l'équipe et la pousser vers le haut.

Retrouvez l'ensemble des activités sportives sur le site de la Sorbonne Abu Dhabi : **sorbonne.ae**

Pour plus d'informations, merci de contacter le département des Sports : **sports@psuad.ac.ae**



PARIS-SORBONNE  
UNIVERSITY ABU DHABI

# MULTISPORT

Multisport sessions will be offered for leisure practice in the main sports hall and will comprise cycles of Badminton, Table Tennis, Volleyball or Basketball.

Competitions will be organised by the coach in these sports.

You can find information about all the available sports activities on the Sorbonne Abu Dhabi website: [sorbonne.ae](http://sorbonne.ae)

For more information, please contact the Sports Department: [sports@psuad.ac.ae](mailto:sports@psuad.ac.ae)



**FOXES**

PARIS-SORBONNE  
UNIVERSITY ABU DHABI

# PPG BASKETBALL

HOMMES ET FEMMES

Cours de conditionnement physique spécialement conçus pour améliorer le niveau de la force des athlètes, Résistance, Puissance, Endurance grâce à des exercices de base (squats, push-ups, abs, sauts, sprints, etc.) organisés en un type de formation du circuit.

**Equipement et/ou tenue nécessaire :**

Short, tee-shirt (ou survêtement)

Chaussures adaptées

Les chaussures de courses à pieds type « running » sont vivement déconseillées : risque d'entorse...

Retrouvez l'ensemble des activités sportives sur le site de la Sorbonne Abu Dhabi : [sorbonne.ae](http://sorbonne.ae)

Pour plus d'informations, merci de contacter le département des Sports : [sports@psuad.ac.ae](mailto:sports@psuad.ac.ae)



**FOXES**



[sorbonne.ae](http://sorbonne.ae)

PARIS-SORBONNE  
UNIVERSITY ABU DHABI

# PPG VOLLEYBALL

HOMMES ET FEMMES

**Le volleyball est un sport collectif opposant deux équipes composées de deux joueurs, séparées par un filet, s'affrontant avec un ballon qu'ils se renvoient à l'aide des mains.**

Les cours de volley-ball sont proposés sous la forme d'un entraînement sportif. On vient pour apprendre, progresser et se faire plaisir. L'assiduité est de rigueur, ainsi que la participation à toutes les tâches liées à l'apprentissage (montage de matériel, partenaires d'entraînement, souci de progression technique, tactique, individuellement et collectivement...).

**Equipement et/ou tenue nécessaire :**

Tenue sportive de base  
Chaussures indoor adhérentes  
Serviette de protection aux appareils

Pour plus de précisions, merci de contacter le coach.

Retrouvez l'ensemble des activités sportives sur le site de la Sorbonne Abu Dhabi : **sorbonne.ae**

Pour plus d'informations, merci de contacter le département des Sports : **sports@psuad.ac.ae**



     
**sorbonne.ae**

**PARIS-SORBONNE  
UNIVERSITY ABU DHABI**

# **TOUCH RUGBY**

HOMMES ET FEMMES

**Touch Rugby est sport issu de la même famille que le rugby, mais dont les règles sont plus semblables à celle de la ligue de rugby, que le rugby. Les contacts ne sont pas autorisés. Les touches peuvent être faites sur une partie quelconque du joueur ou sur le ballon et se caractérisent par leur côté 'soft'.**

Le Touch Rugby rassemble ses participants et a une ligue spécifique. En France, cette activité est structurée et développée : un nouveau sport prend forme.

**Equipement et/ou tenue nécessaire :**

Tenue de sport de base  
Crampons

Pour plus de précisions, merci de contacter le coach.

Retrouvez l'ensemble des activités sportives sur le site de la Sorbonne Abu Dhabi : **sorbonne.ae**

Pour plus d'informations, merci de contacter le département des Sports : **sports@psuad.ac.ae**



**FOXES**

     
**sorbonne.ae**

PARIS-SORBONNE  
UNIVERSITY ABU DHABI

# VOLLEYBALL

HOMMES ET FEMMES

# VOLLEYBALL ADISL

OPTION POSSIBLE

**Le volleyball est un sport collectif opposant deux équipes composées de deux joueurs, séparées par un filet, s'affrontant avec un ballon qu'ils se renvoient à l'aide des mains.**

Les cours de volley-ball sont proposés sous la forme d'un entraînement sportif. On vient pour apprendre, progresser et se faire plaisir. L'assiduité est de rigueur, ainsi que la participation à toutes les tâches liées à l'apprentissage (montage de matériel, partenaires d'entraînement, souci de progression technique, tactique, individuellement et collectivement...).

**Equipement et/ou tenue nécessaire :**

Tenue sportive de base  
Chaussures indoor adhérentes  
Serviette de protection aux appareils

Pour plus de précisions, merci de contacter le coach.

Retrouvez l'ensemble des activités sportives sur le site de la Sorbonne Abu Dhabi : [sorbonne.ae](http://sorbonne.ae)

Pour plus d'informations, merci de contacter le département des Sports : [sports@psuad.ac.ae](mailto:sports@psuad.ac.ae)

