

Belly dance

Femmes seulement

Les vertus de la danse orientale sont nombreuses. Ses bienfaits sont tant psychologiques que physiques. En plus de sculpter votre corps, la danse orientale permet de développer considérablement la confiance en soi.

Vous apprendrez les différentes danses égyptiennes ainsi qu'à utiliser les accessoires tels que la canne, le voile en soie, les ailes d'Isis. Afin de monter un spectacle de fin d'année de qualité, le groupe sera limité à 12 étudiantes assidues sur toute l'année.

Équipement et/ou tenue nécessaire :

Grandes écharpe ou châle

Le cours sera suivi pieds nus

Top et bas moulants

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**



Echecs

Hommes et femmes

Le jeu d'échecs oppose deux joueurs autour d'un plateau appelé échiquier.

Les joueurs jouent à tour de rôle en déplaçant l'une de leurs pièces.

Chaque joueur possède au départ un roi, une dame, deux tours, deux fous, deux cavaliers et huit pions.

Le but du jeu est d'imposer à son adversaire un échec et mat, une situation dans laquelle le roi d'un joueur est en prise sans qu'il soit possible pour lui de résister.

Équipement et/ou tenue nécessaire :

Équipement fourni par Sorbonne Abu Dhabi

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

Escalade

Hommes et femmes, option possible

Le cours offre aux étudiants la possibilité d'acquérir toutes les techniques et les compétences nécessaires pour monter en toute sécurité sur une surface artificielle.

Les étudiants apprendront à travailler en équipe avec un partenaire d'escalade et apprendront les techniques d'assurage, comment utiliser les différents équipements d'escalade, et la façon de gérer en toute sécurité le risque inhérent à l'activité. Une pratique régulière de l'escalade permettra d'améliorer le niveau de condition physique, l'agilité, la flexibilité et souplesse, la force mentale et la confiance en soi.

Équipement et/ou tenue nécessaire :

Tenue de sport classique qui n'entrave pas les mouvements

Chaussons d'escalade

Sac à magnésie

Matériel de sécurité (baudrier)

L'essentiel du matériel est prêté

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**



Muay Thai

Hommes et femmes, option possible

Le Muay Thai, parfois appelée boxe thaïlandaise, est un sport de combat en usage dans les armées de l'empire khmer depuis le début de notre ère. Certains le surnomment "l'art des huit membres" car les mains, coudes, pieds et genoux sont utilisés comme armes afin de porter des coups dévastateurs à l'adversaire.

Il nécessite à la fois de bonnes capacités cérébrales, (vision de jeu, prise de décision adéquate et rapide, intelligence de jeu...) ainsi que souplesse et puissance musculaires. Les pratiquants développent une musculature explosive, l'endurance cardiovasculaire, la souplesse, rapidité, coordination et un bon équilibre mental.

Le cours se propose d'aborder toutes les phases de cette activité :

- Travail au sac de frappe
- Travail de techniques offensives, défensives et évatives (avec un binôme)
- Travail aux paos (cibles de frappe tenues par le professeur)
- Sparring (combat à 50% de puissance avec partenaire)
- Conditionnement physique

Équipement et/ou tenue nécessaire :

Tenue sportive de base

Bandages de boxe (hand wraps)

Protège dents (pour ceux qui souhaitent faire du sparring)

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**



Paddle board

Hommes et femmes, option possible

Le Paddleboard est un sport aquatique, pratiqué en mer, habituellement près des rives, et qui consiste à utiliser une planche spécialement conçue pour ramer et pour se déplacer en mer.

Le pratiquant, en position debout ou à genoux sur la planche peut parcourir des distances allant de 30 à 60 km dans certaines courses. Le cours couvrira toutes les phases de l'activité : l'assemblage de l'équipement, règles, techniques, tactiques individuelles et collectives.

Équipement et/ou tenue nécessaire :

Maillot de bain (une pièce pour les femmes)
Une serviette et une protection solaire

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**



Salsa (Latino dance)

Hommes et femmes

Salsa (qui signifie « sauce » en espagnol) est un subtil mélange de plusieurs danses latines et afro-caribéennes (ex : Mambo, Rumba, Guaguancó). La salsa est une danse très rythmée sur 6 temps (il y a en tout 8 temps, mais 2 temps sont « avalés » une pause est marquée). Elle se danse principalement en couple et il existe plusieurs styles de salsa : « style L.A », salsa cubaine, colombienne, portoricaine... Les cours de salsa sont basés dans un premier temps sur l'apprentissage et le perfectionnement des pas de base de salsa, en ajoutant progressivement des combinaisons et des pas de plus en plus complexes et avancés, y compris bien sûr dans les tours, qui sont une composante très importante en salsa.

La Salsa est un excellent moyen de rester en bonne santé et en forme et avec son rythme ensoleillé, elle est un excellent stimulant pour le cerveau et l'humeur! Elle a de nombreux avantages pour le corps et l'esprit, tels que : la perte de poids, un corps jeune et équilibré, elle est bonne pour le système cardio-vasculaire et la capacité pulmonaire. La salsa renforce nos muscles stabilisateurs. Elle contribue également à améliorer la coordination et aide à renforcer nos réflexes. Elle améliore également la santé émotionnelle : la danse est récréative et ludique. Il crée une vie sociale riche et elle est une bonne occasion de rencontrer de nouvelles personnes. Elle améliore notre humeur en augmentant nos niveaux d'endorphine et peut guérir le stress et la dépression - Elle vous aide également à améliorer votre confiance !

Equipement et/ou tenue nécessaire :

Tenue et chaussures confortables,
de préférence des chaussures de danse.

Les chaussures type « baskets », « tennis » ne sont pas adaptées

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**



Natation

Hommes et femmes, option possible

La natation se pratique en piscine et invite le nageur à parcourir une distance donnée dans l'eau par une technique de nage imposée ou de son choix. Il existe de nombreuses techniques de nages et de nombreuses techniques pour gagner en rapidité. Ce cours se propose de les explorer de manières ludique et conviviale.

Sa pratique stimule le système cardiovasculaire, renforce de très nombreux muscles et fait travailler les articulations avec un risque mineur de traumatisme.

Nage avec palmes et initiation sauvetage possible.

Equipement et/ou tenue nécessaire :

Maillot de bain (une pièce pour les filles)
Lunette de natation
Serviette

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