

UES TRANSVERSALES PROPOSÉES

SUAPS Brest

Self Défense Brest

Présentation

Techniques de combat permettant de faire face à une attaque lorsqu'on est désarmé. Son enseignement utilisera des savoirs-faire issus des différents arts martiaux ou sports de combat, boxe, TIOR, aikido, Systema

L'UE est proposée aux Semestres suivants : S3 S5

Evaluation

60 % pratique

40 % théorie

Informations complémentaires

1er cours : mardi 22 septembre 2026

Présentation de la carte étudiant-e à chaque séance

Possibilité de prêt de kimono / caution 50 € par chèque

Horaire : MARDI 18h à 20h - salle 7 (salle de combat - 1er étage du Gymnase Universitaire)

2 crédits ECTS

Compétences visées

Maîtriser l'art de la défense personnelle et/ou de l'autodéfense sans armes