

Activités physiques pour la santé et le bien-être (SUAPS)



Présentation

Description

- Définition et effets de la santé – Gonzalo MARCHANT
 - Fonctionnement du corps humain – Benoît TAMARELLE
 - Histoire des politiques de santé – Daphné BOLZ
 - Savoir s'échauffer – Mathieu PICARD
 - Savoir récupérer – Benoît TAMARELLE
 - Nutrition – Muriel CHEVREL-BREARD
 - Premiers soins – Nicolas CHABAS
 - Activités physiques et handicap – Muriel CHEVREL-BREARD
- + Pratique des activités physiques du SUAPS dans une liste dédiée
-

Objectifs

Former un citoyen lucide, cultivé, autonome, physiquement et socialement éduqué

Contrôle des connaissances

- Deux questionnaires (type QCM)
 - Les carnets d'entraînement en ligne
 - Un devoir maison (type rédaction) et co-correction
 - La participation aux pratiques sportives
-

Informations complémentaires

Capacité d'accueil : 300 par semestre

Les activités pratiquées sont à choisir parmi une liste réduite et spécifique des activités du SUAPS, dans la limite des places disponibles dans chaque créneau. Les créneaux choisis ne doivent pas empiéter sur les autres enseignements.

Compétences visées

1 - Choisir une pratique physique adaptée à vos objectifs, vos envies et vos capacités dans un objectif de développement de santé et/ou de bien-être :

- Connaissance de soi
- Connaissance du fonctionnement humain
- Environnement social des activités physiques
- Recommandations de santé publique

2 - Gérer votre vie physique au quotidien :

- Quantité et intensité de votre activités physiques
- Habitudes de vie quotidienne
- Gestion des blessures ou difficultés physiques

3 - Identifier la qualité de l'activité physique proposée

- Environnement sécurisé
- Pratique adaptée

Liste des enseignements

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
Activités physiques pour la santé et le bien-être (SUAPS)	Matière				

Infos pratiques

Lieu(x)

› Mont-Saint-Aignan