

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



## En bref

- › **Langue(s) d'enseignement:** Français
- › **Ouvert aux étudiants en échange:** Non

## 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

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

## Informations complémentaires

Capacité d'accueil : 300 par semestre

---

## 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 activité 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