

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