

Activités sportives et motricité (SUAPS) MSA



Composante
UFR Lettres
et Sciences
Humaines

En bref

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

Présentation

Description

- L'apprentissage moteur – Benoît TAMARELLE
 - Fonctionnement du corps humain – Benoît TAMARELLE
 - Approche historique – Daphné BOLZ
 - Paysage institutionnel – Romain LEPILLE
 - Corps et culture – Magali SIZORN
 - Le sport de haut-niveau – Benoît TAMARELLE
 - Ressources motrices – Nicolas SIMON
 - Principes de l'entraînement – Dominique CHALUMEAU
 - Préparation mentale – Antoine BISSON
- + 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 la motricité :

- 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
- Manière de s'entraîner, de progresser et de durer

3 - Identifier la qualité de l'activité physique proposée

- Environnement sécurisé
 - Pratique adaptée
-

Liste des enseignements

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
Activités sportives et motricité (SUAPS) MSA	Matière				

Infos pratiques

Lieu(x)

› Mont-Saint-Aignan