

# Activités sportives et motricité (SUAPS) MSA



Composante  
UFR Sciences  
de l'Homme et  
de la Société

## 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
- 

### Objectifs

## 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
- 

## 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