

# Découvrir, vivre, comprendre une forme de pratique - MSA



## En bref

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

## Présentation

---

### Description

Cette UE s'adresse aux étudiants intéressés par l'intervention et l'encadrement dans les pratiques physiques de développement de la personne. Ils pratiqueront pendant 15 h des activités issues de la Préparation Physique Générale, ainsi que 15 h d'une activité de « Santé bien-être » qui leur sera désignée parmi les activités suivantes : Step / Yoga / Running / Bodyboxe / Marche Nordique.

Un CM de 20 h appuiera ces pratiques sur un plan théorique par des connaissances concernant :

- l'évolution des activités physiques des français autour du développement de la personne ce dernier siècle,
- la notion de Santé et d'image de soi,
- les qualités physiques nécessaires aux pratiques,
- les objectifs et la structuration d'un échauffement,
- l'adaptation de l'organisme aux efforts et les ressentis que l'on peut utiliser pour réguler et s'entraîner,
- les différentes fréquences cardiaques mesurables...

### Objectifs

---

Savoirs sur la Préparation Physique Générale (PPG) et les pratiques de santé.

Savoir-faire pratiques : savoir s'échauffer, savoir améliorer sa qualité d'explosivité en PPG et savoir construire un entraînement sur soi en activité de « Santé bien-être ».

---

## Pré-requis obligatoires

Avant de suivre cet enseignement, l'étudiant doit maîtriser les connaissances et compétences visées en EPS lors des activités du C.A. 5 : savoir s'entraîner.

---

## Informations complémentaires

Les pratiques étant parfois en extérieur, il faut une tenue sportive adaptée aux intempéries et aux efforts, notamment des chaussures de running et non des sneakers.

Capacité d'accueil : 300 étudiant.e.s

---

## Liste des enseignements

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
Pratiques de performance et de bien-être	Matière				

---

## Infos pratiques

### Lieu(x)

> Mont-Saint-Aignan