

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