Option Activités physiques et sportives, santé

UEO sport

Présentation

L'UEO « sport-santé » recouvre la pratique d'activités physiques ou sportives qui contribuent au bien-être et à la santé du pratiquant conformément à la définition de la santé par l'organisation mondiale de la santé (OMS) : physique, psychologique et sociale.

Objectifs

- Faire pratiquer les étudiants afin de lutter contre l'inactivité physique grandissante et de leur donner le goût d'une pratique physique durable. Cette pratique physique, si elle perdure, leur permettra de prévenir les risques liés aux maladies chroniques, favorisant ainsi sur le long terme, le gain d'années de vie en bonne santé.
- Sensibiliser les étudiants aux risques graves pour la santé de l'inactivité physique associée aux erreurs nutritionnelles (décès prématurés, maladies chroniques, invalidité, diminution de la qualité de vie, perte d'autonomie). Il s'agit aussi de leur donner des éléments théoriques leur permettant de mieux comprendre comment la pratique physique peut agir positivement sur leur santé.

Organisation de la formation

Cette UEO est proposée aux 4 semestres L2-L3 (S3, S4, S5, S6) à raison de 24h par semestre (18h de pratique physique en TD et 6h de théorie en CM). **Elle ne peut être choisie qu'une seule fois au cours des quatre semestres.** Chaque semestre aura une spécificité. Les thématiques proposées sont susceptibles d'être modifiées.

ATTENTION : cette UEO n'est pas ouverte aux étudiants dispensés d'assiduité (présence aux APSA obligatoires), ni aux étudiants blessés avant le début des cours (ayant une blessure de longue durée # certificat médical).

Un mail vous sera envoyé pour l'inscription à la pratique (du 05 septembre 12h au 07 septembre pour le premier semestre, du 16 au 21 décembre pour le second semestre).

Reprise des enseignements la semaine du 09 septembre (premier semestre), semaine du 13 janvier (deuxième semestre).

Articulation théorie et pratique - pour 24h de formation sur un semestre
- 2/3 de la note en pratique
- 1/3 de la note en théorie

Admission

Public cible

L2 / L3

Infos pratiques

> **Composante(s)** : UFR Sciences et techniques des activités physiques et sportives, SIUAPS

Informations non contractuelles. Les formations sont proposées sous réserve d'accréditation ministérielle délivrée tous les 5 ans.
Dernière mise à jour le 10 avril 2025

Programme

SEMESTRE 3

Sports mixtes : 6h CM / 18h TD (APSA) - Code : 05HT31

Compétences visées :
- Acquérir une expérience personnelle dans une pratique sportive.
- Être capable d'identifier les risques liés à l'inactivité physique et comprendre comment l'activité physique peut prévenir les pathologies chroniques dites modernes (obésité, diabète, etc.).
- Comprendre le rôle d'une alimentation équilibrée et ses bienfaits sur la santé et son adaptation au sportif.

Activités physiques proposées à choisir selon le créneau horaire :
- Musculation : mercredi 16h15-17h45 (Muscu la Harpe)
- Fitzen : vendredi 10h45-12h15 (Salle Gym la Harpe)
- Cours magistraux : voir sur l'emploi du temps de l'UEO « activités physiques et sportives, santé » sur votre ENT

SEMESTRE 4

Sports mixtes : 6h CM / 18h TD (APSA) - Code : 05HT41

Compétences visées :
- Acquérir une expérience personnelle dans une pratique sportive.
- Être capable d'identifier les risques liés à l'inactivité physique et comprendre comment l'activité physique peut prévenir les pathologies chroniques dites modernes (obésité, diabète, etc.).
- Comprendre le rôle d'une alimentation équilibrée et ses bienfaits sur la santé et son adaptation au sportif.

Activité physique proposée :
- Shiatsu : vendredi 10h45-12h15 (Danse La Harpe)
- Cours magistraux : voir sur l'emploi du temps de l'UEO « activités physiques et sportives, santé » sur votre ENT

SEMESTRE 5

Sports mixtes : 6h CM / 18h TD (APSA) - Code : 05HT51

Compétences visées :
- Acquérir une expérience personnelle dans une pratique sportive.
- Être capable d'identifier les risques liés à l'inactivité physique et comprendre comment l'activité physique peut prévenir les pathologies chroniques dites modernes (obésité, diabète, etc.).
- Comprendre le rôle d'une alimentation équilibrée et ses bienfaits sur la santé et son adaptation au sportif.

Activité physique proposée :
- Course à pied : lundi 14h15- 15h45 (Piste Jesse Owens)
- Cours magistraux : voir sur l'emploi du temps de l'UEO « activités physiques et sportives, santé » sur votre ENT

SEMESTRE 6

Sports mixtes : 6h CM / 18h TD (APSA) - Code : 05HT61

Compétences visées :
- Acquérir une expérience personnelle dans une pratique sportive.
- Être capable d'identifier les risques liés à l'inactivité physique et comprendre comment l'activité physique peut prévenir les pathologies chroniques dites modernes (obésité, diabète, etc.).
- Comprendre le rôle d'une alimentation équilibrée et ses bienfaits sur la santé et son adaptation au sportif.

Activité physique proposée :
- Yoga : lundi : 13h45-15h15 (Danse, bât. 35, campus de Beaulieu)
- Cours magistraux : voir sur l'emploi du temps de l'UEO « activités physiques et sportives, santé » sur votre ENT

Informations non contractuelles. Les formations sont proposées sous réserve d'accréditation ministérielle délivrée tous les 5 ans.
Dernière mise à jour le 10 avril 2025