

[Aller au menu](#) [#banner-nav]

[Aller au contenu](#) [#content-wrap]

[Aller à la recherche](#) [#search]



SUAPS - Université de Poitiers Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives

[#]

UEL Nutrition culturE Sport Santé (UELNESS) - Pair

Santé, Sport

Semestre	Pairs
Nature	UE libre
Crédits ECTS	3
Volume horaire total	60
Volume horaire CM	5
Volume horaire TD	15
Travail personnel	40

Objectifs

L'objectif de cette UEL est de faire la promotion d'un mode de vie propice au développement personnel et à la réussite universitaire, dans une perspective d'efficacité professionnelle. Trois dimensions sont intégrées : l'activité physique, la nutrition et la culture. L'originalité de cette UEL est qu'elle se vit à un rythme que les étudiants pourraient ensuite conserver. Il est ici davantage question d'expérience à vivre que de cours à suivre.

Contenu

ACTIVITE PHYSIQUE : analyser ses pratiques physiques, comprendre le lien entre activité physique – santé et performance (physique et cognitives), découvrir des activités physiques et sportives qui peuvent ensuite être poursuivies dans le cadre d'une inscription au SUAPS.

NUTRITION : analyser ses pratiques alimentaires, comprendre le lien entre nutrition – santé et performance, avoir une analyse critique de l'offre alimentaire, développer des trucs et astuces pour préparer des repas équilibrés avec des produits de qualité et bon marché.

CULTURE : analyser ses pratiques culturelles, comprendre l'intérêt d'une vie culturelle riche et variée sur la santé et les performances intellectuelles, développer son sens critique.

Calendrier

Les 20h sont donc réparties en 4 semaines à raison de 5 créneaux d'une heure par semaine (2 créneaux d'activité physique, 1 créneau culturel, 1 créneau lié à la nutrition et 1 conférence débat).

Les ateliers sont organisés en semaine de 18h30 à 19h30 mais également entre 12h15 et 13h45.

Bibliographie

Une liste de lectures recommandées incluant des sites internet, des articles de vulgarisation et des articles scientifiques sera remise aux étudiants au cours de l'UE.

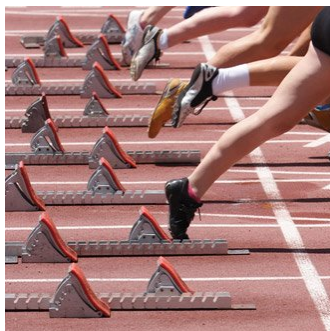
Contrôles des connaissances

Examen terminal uniquement

Seconde session : oral

Informations complémentaires

Capacité d'accueil limitée à 220



Faculté des sciences du sport

8, Allée Jean Monnet Bât C6

TSA 31113

86073 POITIERS CEDEX 9

Tél. : +33 5 49 45 33 43

Fax : +33 5 49 45 33 96

Mail [mailto:ufr.scsport@univ-poitiers.fr]

Site web [http://scsport.univ-poitiers.fr]

