

[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

---

<b>Semestre</b>	Pairs
<b>Nature</b>	UE libre
<b>Crédits ECTS</b>	3
<b>Volume horaire total</b>	60
<b>Volume horaire CM</b>	5
<b>Volume horaire TD</b>	15
<b>Travail personnel</b>	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.

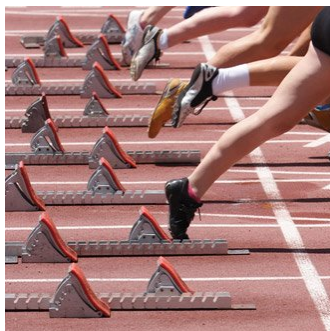
**Contrôles des connaissances**

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]

