

# Activité physique et sportive de spécialité mineure (théorie et pratique)

Niveau d'étude  
**Bac +2**

Composante  
**Faculté des sciences du sport**

---

## Présentation

### Description

Approche théorique et pratique des principales modalités de sollicitation motrice dédiées à la préparation physique

### Objectifs

Etre capable de faire une analyse réflexive d'une expérience personnelle d'engagement dans des pratiques de préparation physique orientées sur sa spécialité sportive (niveau 1)

### Heures d'enseignement

Activité physique et sportive de spécialité mineure (théorie et pratique) - PJSP

Simulation et jeu pédagogiques

14h