

UE 2 Exercice physique, performance et santé

Niveau d'étude
Bac +3

Composante
Faculté des sciences du sport

Présentation

Description

- Exercice physique et santé des populations
- Interactions avec le vieillissement et sa prise en charge
- Interactions avec les pathologies et leurs prises en charge
- Interactions avec la nutrition
- Exercice physique et performance dans le contexte sportif

Objectifs

Les objectifs de l'UE sont d'apporter ou d'actualiser des connaissances scientifiques et méthodologiques concernant les liens entre exercice physique et santé ; de permettre la maîtrise du conseil individualisé à l'attention du sportif et/ou du sujet reprenant une activité physique ; de donner des compétences pour mettre en œuvre un programme d'activité individualisé.

Heures d'enseignement

Enseignement Exercice santé	CM	36h
Enseignements complémentaires Exercice et Santé	Apprentissage et évaluation entre pairs - TP	10h

Pré-requis nécessaires

Aucun pré-requis