

UELNESS (UEL Nutrition culturE Sport Santé)

ECTS
3 crédits

Composante
Faculté des sciences du sport

Présentation

Description

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.

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. 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 aux heures habituelles des UEL, mais également à des moments différents de la semaine pour les activités physiques ou le parcours culturel

Heures d'enseignement

UELNESS (UEL Nutrition culturE Sport Santé) CM	CM	4h
UELNESS (UEL Nutrition culturE Sport Santé) TD	TD	16h

Informations complémentaires

Les 20h sont réparties en 4 semaines à raison de 5 créneaux d'une heure par semaine.

Infos pratiques

Lieu(x)

Poitiers-Campus