

Préparation invisible



Niveau d'étude
BAC +3 (niveau
6)



ECTS
2 crédits



Volume horaire
20h



Période de
l'année
Semestre 6

Présentation

DESCRIPTION

L3 ES S6

Connaissances abordées	Compétences développées :
# Les phases du sommeil	# Optimiser ses performances en améliorant votre préparation invisible dans les domaines suivants : sommeil, alimentation, hydratation, respiration, relaxation, proprioception et équilibration.
# Les facteurs et les exercices de respiration	# Prendre conscience de son corps dans l'immobilité et la lenteur
# Les facteurs et les exercices d'équilibration	# Faire bouger les lignes dans son club (Action poster club)

OBJECTIFS

Fiche NRCP :

BLOC 4 - Positionnement vis à vis d'un champ professionnel

- Caractériser et valoriser son identité, ses compétences et son projet professionnel en fonction d'un contexte

BLOC 9 - Entraînement en vue d'une performance en compétition en mobilisant son expertise dans une ou plusieurs spécialités sportives

- Concevoir, organiser, mettre en œuvre et réguler un programme de préparation physique général pour tout public

Pour en savoir plus, rendez-vous sur > u-paris.fr/choisir-sa-formation

- Former chacun à l'autonomie pour développer sa condition physique en toute sécurité

HEURES D'ENSEIGNEMENT

Préparation invisible	Cours Magistral	10h
Préparation invisible	Travaux Dirigés	10h

PRÉ-REQUIS OBLIGATOIRES

Les connaissances liées aux options scientifiques du BAC

Le parcours Projet Professionnel étudiant en L1 et L2 STAPS

Du recul sur son sommeil son alimentation

Interdire le sucre avant 18 ans!

Pour en savoir plus, rendez-vous sur > u-paris.fr/choisir-sa-formation