

# Activités Sportives Semestres Pairs

## Infos pratiques

---

- > ECTS : 1,5
- > Ouvert aux étudiants en échange : Oui
- > Composante : Université Paris Nanterre (UPN)

## Présentation

---

Développer ses compétences à la faveur d'activités physiques et sportives.

[Accédez au site du SUAPS.](#)

[Téléchargez le formulaire d'inscription.](#)

## Liste des enseignements

---

- Natation (apprentissage)
- Natation (perfection et sauvetage)
- Natation / étudiant en situation de handicap 2
- Apnée, stress, régulation de soi
- Prise de risque et dépassement de soi au travers l'escalade
- Self défense et confiance en soi
- Plongée sous marine N1
- Préparation physique et cross training: apprendre à gérer son potentiel
- Danse contemporaine, chorégraphie & image de soi
- Préserver votre capital santé. Théorie et pratique
- Athlétisme, entraînement gestion de l'effort
- Compétition Universitaire
- Danse à deux Bachata
- Santé : immunité, facteurs d'équilibre et de déséquilibre
- Boxe Kick-boking
- Badminton : gérer une confrontation en activité duelle
- Tennis de table : Gérer une confrontation en activité duelle
- Volley-ball : S'organisation en équipe autour d'un projet commune
- Judo
- Jiu Jitsu
- Arts martiaux mélangés (MMA)