Préserver votre capital santé. Théorie et pratique

Infos pratiques

- **Nombre d'heures** : 26.0
- **Langue(s) d'enseignement** : Français
- **Période de l'année** : Enseignement huitième semestre
- **Méthodes d'enseignement** : En présence
- **Forme d'enseignement** : Travaux dirigés
- **Campus** : Campus de Nanterre
- **Composante** : Université Paris Nanterre (UPN)
- **Code ELP** : 4UPBSANT

Présentation

Approche holistique des processus de Santé à partir des différentes composantes de l'activité physique et sportive et de leurs effets sur les aspects physiologiques (immunité, endocrinologie énergétique) et mécaniques (système articulaire et musculaire).

Objectifs

Acquisition de compétences et connaissances permettant d'optimiser et gérer les processus de Santé tout au long de sa vie

Évaluation

Les compétences sont évaluées en pratique par une mise en situation dans les trois différents domaines abordés (Stretching ; exercices cardio-vasculaires ; renforcement musculaire). Elles compteront pour 75% de la note.

Les connaissances seront évaluées par écrit QCM et par la réalisation d'un dossier. Elles compteront pour 25%de la note.

Rattrapage : exercices pratiques et entretien oral.

Compétences visées

Acquisitions des principes mécaniques et biomécaniques permettant d'optimiser et protéger le fonctionnement articulaire, ligamentaire et musculaire.

Acquisition des principes afin d'améliorer et préserver ses capacités cardio-vasculaires

Acquisition des principes de musculation et renforcement musculaire afin d'améliorer et préserver son potentiel musculaire.

Connaissances générales sur le fonctionnement articulaire, musculaire et cardio-vasculaire.

Connaissances générale sur l'immunité, le système endocrinien, le système nerveux, le système enzymatique et énergétique (occidental et oriental) et leur relation avec la santé et l'activité physique.

Connaissance générale sur la nutrition ; la micro-nutrition et l'activité physique.

Connaissance générale concernant les causes et la prévention du vieillissement corporel.