UE Compétences transversales

Infos pratiques

- **ECTS** : 1.5
- **Composante** : Université Paris Nanterre

Liste des enseignements

- UE Compétences transversales et outils
  - Module SO SKILLED
  - Activités sportives Semestres Pairs
    - 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, entrainement 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)