

# UE Compétences transversales et outils

## Infos pratiques

---

- > ECTS : 1.5
- > Composante : Philo, Info-Comm, Langues, Littératures & Arts du spectacle

## Liste des enseignements

---

- 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, 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)