

UE Compétences Transversales et Outils

Infos pratiques

- > ECTS : 1,5
- > Composante : Université Paris Nanterre (UPN)

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)