UE Compétences transversales et outils

Infos pratiques

> **ECTS** : 1.5

> **Composante** : Philo, Info-Comm, Langages, Littératures & Arts du spectacle

Liste des enseignements

- Module SO SKILLED
- Activités sportives Semestres Impairs
  - Natation (apprentissage)
  - Natation (perfection et sauvetage)
  - Natation / étudiant en situation de handicap 1
  - 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
  - Danse à deux Bachata
  - Compétition Universitaire
  - 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 commun
  - Judo
  - Jiu Jitsu