# UE S'investir pour son université et dans son projet personnel

## Infos pratiques

> **ECTS** : 1.5

> **Composante** : Sciences psychologiques, sciences de l'éducation

## Liste des enseignements

- 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
  - Danse contemporaine, chorégraphie & image de soi
  - Préserver votre capital santé. Théorie et pratique
  - Athlétisme, entrainement gestion de l'effort
  - Compétition Universitaire
  - Préparation physique et cross training: apprendre à gérer son potentiel