

L'UEO « sport-santé » recouvre la pratique d'activités physiques ou sportives qui contribuent au bien-être et à la santé du pratiquant conformément à la définition de la santé par l'organisation mondiale de la santé (OMS) : physique, psychologique et sociale. Les objectifs de cette UEO sont :

- 1) De faire pratiquer les étudiants afin de lutter contre l'inactivité physique grandissante et de leur donner le goût d'une pratique physique durable. Cette pratique physique, si elle perdure, leur permettra de prévenir les risques liés aux maladies chroniques, favorisant ainsi sur le long terme, le gain d'années de vie en bonne santé
- 2) De sensibiliser les étudiants aux risques graves pour la santé de l'inactivité physique associée aux erreurs nutritionnelles (décès prématurés, maladies chroniques, invalidité, diminution de la qualité de vie, perte d'autonomie). Il s'agit aussi de leur donner des éléments théoriques leur permettant de mieux comprendre comment la pratique physique peut agir positivement sur leur santé.

Cette UEO se déroule sur 4 semestres (S3, S4, S5, S6) à raison de 24h par semestre (18h de pratique physique en TD et 6h de théorie en CM). Chaque semestre aura une spécificité. Les thématiques proposées sont susceptibles d'être modifiées.

→ **Cette UEO ne peut être choisie qu'une seule fois au cours des quatre semestres.**

→ ATTENTION : **cette UEO n'est pas ouverte aux étudiants dispensés d'assiduité (présence aux APSA obligatoires), ni aux étudiants blessés avant le début des cours (ayant une blessure de longue durée → certificat médical).**

**Objectifs d'apprentissage :** *Activités physiques et sportives, santé*

| Semestre   | Enseignements  | Compétences visées par l'enseignement   | Activités physiques proposées<br>A choisir selon le créneau horaire  |
|------------|--|---|--|
| Semestre 3 | <b>Sports mixtes</b><br>6h CM et 18h TD<br>(APSA)<br>Code : F01OH31          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Disposer d'une expérience personnelle dans différents sports de nature variée.</li> <li>- Savoir adapter les recommandations nutritionnelles des sujets sains aux sportifs.</li> <li>- Être capable d'identifier les risques liés à l'inactivité physique et comprendre comment l'activité physique peut prévenir les pathologies chroniques dites modernes (obésité, diabète, etc.).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Musculation : mercredi 16h-17h30</li> <li>- Shiatsu : vendredi 8h30-10h (<b>sous réserve d'un nombre d'inscrits suffisant</b>)</li> <li>- Tennis de table : vendredi 9h-10h30</li> <li>- Circuit training : mercredi 16h-17h30</li> <li>- Cours magistraux: voir sur l'emploi du temps de l'UEO « sport, santé » sur votre ENT</li> </ul> |
| Semestre 4 | <b>Remise en forme</b><br>6h CM et 18h TD<br>(APSA)<br>Code : F01OH41        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Disposer d'une expérience personnelle de la pratique des activités de remise en forme.</li> <li>- Apprendre à gérer les différentes parties d'une séance d'entraînement (échauffement, étirement, etc.).</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Shiatsu : vendredi 10h45-12h15</li> <li>- Natation : vendredi 9h-10h</li> <li>- HIIT : vendredi 9h-10h30 ou 10h45-12h15 (<b>un créneau sera supprimé si le nombre d'inscrits n'est pas suffisant</b>)</li> <li>- Cours magistraux: voir sur l'emploi du temps de l'UEO « sport, santé » sur votre ENT</li> </ul>                          |
| Semestre 5 | <b>Sports énergétiques</b><br>6h CM et 18h TD<br>(APSA)<br>Code : F01OH51    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Disposer d'une expérience personnelle de la pratique des activités dans les sports dits « énergétiques ».</li> <li>- Connaître les grands principes fondamentaux de l'entraînement permettant de développer les qualités physiques associées à ces différentes pratiques (endurance, vitesse, etc.).</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Circuit training: mercredi 9h-10h30</li> <li>- Athlétisme : mercredi 9h15-10h45</li> <li>- Musculation : jeudi 16h – 17h30</li> <li>- Cours magistraux: voir sur l'emploi du temps de l'UEO « sport, santé » sur votre ENT</li> </ul>   |
| Semestre 6 | <b>Bien être et entretien</b><br>6h CM et 18h TD<br>(APSA)<br>Code : F01OH61 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Disposer d'une expérience personnelle de la pratique des activités de bien-être et d'entretien.</li> <li>- Comprendre comment la pratique d'une activité physique participe au bien-être psychologique de l'individu au travers de processus permettant à ce dernier de se valoriser, de développer des sentiments de contrôle, de compétence et de réguler ses états émotionnels.</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fitzen: mercredi 9h-10h30 (<b>sous réserve d'un nombre d'inscrits suffisant</b>)</li> <li>- Yoga: mercredi 9h-10h30 ou 10h45-12h15</li> <li>- Feldenkreis: jeudi 16h-17h30</li> <li>- Cours magistraux: voir sur l'emploi du temps de l'UEO « sport, santé » sur votre ENT</li> </ul>   |

**Enseignant responsable des enseignements :** Carole Groussard, [carole.groussard@univ-rennes2.fr](mailto:carole.groussard@univ-rennes2.fr) (Responsable des cours magistraux)  
Marine Dureault, [marine.dureault@univ-rennes1.fr](mailto:marine.dureault@univ-rennes1.fr) (Responsable des pratiques sportives)

**Département de rattachement :** STAPS