

UES TRANSVERSALES PROPOSÉES

SUAPS Brest**Reprise Activité physique et Nutrition Brest****Présentation**

- Activité physique : évaluer sa condition physique, comprendre le lien entre activité physique et santé puis découvrir des activités physiques et sportives qui peuvent ensuite être poursuivies dans le cadre du SUAPS et/ou en dehors de l'Université.

- Alimentation : les différentes fonctions du comportement alimentaire seront expliquées ainsi que sa régulation naturelle. Les familles d'aliments et la composition des repas seront abordés.

L'UE est proposée aux Semestres suivants : S3 S5

Évaluation

évaluation écrite en contrôle continu 40%

évaluation pratique terminale 60%

Informations complémentaires

Cette UET s'adresse en particulier aux étudiants sédentaires voulant se mettre ou remettre à une activité physique.

Horaire : Jeudi 14h à 16h - salle 9 sous-sol du Gymnase universitaire - 1er cours jeudi 24 septembre 2026

2 crédits ECTS**Compétences visées**

réaliser et orienter son activité physique et son alimentation
en vue du développement et de l'entretien de soi