**Activité Physique Sport Santé L2**

Celine MOREL

**Organisation et compétences attendues :**

Etre capable de mettre en œuvre une activité sport santé/Orienter des pratiquants vers une reprise d’activité physique en lien avec leur santé.

Connaitre les dispositifs en lien avec la promotion de la santé et les organismes qui participent au développement de la santé par le sport.

Identifier les principes de sécurité et les bénéfices liés aux activités sport santé pratiquées.

Prendre des repères sur soi/les autres pour améliorer sa santé et celle des autres.

**Thématiques dans les pratiques physiques :**

* Identification des bénéfices liés à la santé en lien avec les pratiques physiques de type sport collectif, marche nordique et pratique d’entretien + approche pédagogique sur les modalités d’adaptation de l’activité.
* Se détendre – lien avec la respiration/étirements en particulier dans les différentes APSA abordées
* Se renforcer – lien avec connaissances en musculation/mobilité articulaire et évolution des besoins tout au long de la vie (croissance-> perte masse musculaire)
* Se connaitre mieux habiter son corps- centration sur soi au travers des différentes pratiques

Lien avec Gestion du Stress, Sommeil

* Développer des compétences psycho sociales

Etre bien avec soi-même et dans ses relations aux autres.

**Modalités d’Evaluation** : CCI