

# Activités sportives

## Infos pratiques

---

> Composante : Université Paris Nanterre (UPN)

## Liste des enseignements

---

- Plongée sous marine N1
- Athlétisme, entraînement gestion de l'effort
- Apnée, stress, régulation de soi
- Prise de risque et dépassement de soi au travers l'escalade
- Préserver votre capital santé. Théorie et pratique