

# Bienfaits de l'activité physique sur la santé

## Infos pratiques

---

- > ECTS : 3.0
- > Nombre d'heures : 24.0
- > Langue(s) d'enseignement : Français
- > Niveau d'étude : BAC +1
- > Période de l'année : Enseignement second semestre
- > Méthodes d'enseignement : En présence
- > Forme d'enseignement : Cours magistral
- > Ouvert aux étudiants en échange : Oui
- > Campus : Campus de Nanterre
- > Composante : Sciences psychologiques, sciences de l'éducation
- > Code ELP : 4P2YACTP

## Présentation

---

Cet enseignement a pour objectif de permettre aux étudiants d'appréhender la notion d'activité physique, de sédentarité et d'inactivité physique.

Seront abordés les recommandations, la notion de réponse/dose, les bienfaits et les risques inhérents à l'activité physique.

## Objectifs

---

Permettre aux étudiants d'appréhender l'activité physique comme un élément clé pour le développement ou le maintien de la santé des personnes

## Évaluation

---

*Session 1 Examen sur table en fin de semestre, durée 1h30 (100 % de la note finale)*

*Dossier : activité physique et recommandations (dossier à visée éducative) (ce dossier est un pré requis pour avoir une note. Il est obligatoire à rendre mais non noté)*

*Session 2 : Examen sur table en fin de semestre, durée 1h30*

## Compétences visées

---

Être capable de différencier les termes clé en sciences des activités physiques

Être capable de connaître et identifier les politiques de santé publique et de promotion de l'AP

Être capable d'identifier les règles de bonnes pratiques à l'activité physique

Être capable de synthétiser les éléments incontournables en lien avec l'activité physique pour un

## Bibliographie

---

Slawinski, J; Termoz, N. (2017). Licence STAPS. Tout en un APSA, sciences de la vie, Sociologie, Histoire, Psychologie. Paris, Dunod

Martin Krumm, C (2016). Les diplômes des activités physiques et sportives. Psychologie, pédagogie et santé du sportif. Paris, Dunod

## Contact(s)

### > Laurence Kern

Responsable pédagogique  
lkern@parisnanterre.fr

### > Nicolas Termoz

Responsable pédagogique  
ntermoz@parisnanterre.fr