

# UE S'investir pour son université et dans son projet professionnel

## Infos pratiques

---

> ECTS : 1.5

## Liste des enseignements

---

- UE S'investir pour son université et dans son projet personnel
  - Activités sportives Semestres Pairs
    - Natation (apprentissage)
    - Natation (perfection et sauvetage)
    - Natation / étudiant en situation de handicap 2
    - Apnée, stress, régulation de soi
    - Prise de risque et dépassement de soi au travers l'escalade
    - Self défense et confiance en soi
    - Plongée sous marine N1
  - Danse contemporaine, chorégraphie & image de soi
  - Préserver votre capital santé. Théorie et pratique
  - Athlétisme, entraînement gestion de l'effort
  - Compétition Universitaire
  - Préparation physique et cross training: apprendre à gérer son potentiel