

## Education physique et sportive



Niveau d'étude  
BAC +3



Composante  
École Nationale  
Supérieure des  
Ingénieurs en  
Arts Chimiques



Volume horaire  
18h

### En bref

> **Code:** LP196KD5

> **Ouvert aux étudiants en échange:** Non

## Présentation

### Objectifs

L'objectif de la première année en EPS est la SANTE par une reprise de la pratique régulière ( au moins hebdomadaire ) .

- l'étudiant devra maîtriser les principes élémentaires d'un entraînement cardio et de Renforcement Musculaire pour devenir autonome dans sa pratique personnelle .

De plus nous valoriserons dans toutes les APS abordées :

- les notions de connaissance de soi, estime de soi, confiance en soi, dépassement de soi .
- le travail collaboratif ( projets de groupes )
- la notion de Plaisir dans la pratique qui sera un élément favorisant la réussite

### Description

Dans chaque cours EPS de 1A la dimension énergétique sera le fil rouge :

- une partie cardio : maîtrise d'une routine d'échauffement et course
- les situations pédagogiques auront aussi une dimension énergétique

Dans chaque activité abordée l'étudiant devra être capable de:

- connaître et appliquer les règles de l'activité
- connaître les principes de jeu ou logique de l'activité
- avoir les moyens de s'intégrer dans un projet collectif : comprendre les différents rôles et avoir un esprit d'équipe

- prendre en compte le respect et l'éthique

2 projets forts viennent ponctuer les semestres de 1A/

- le CROSS des 1A en fin de semestre 1

- le test de Circuit Training en fin de 2A