Université Polytechnique HAUTS-DE-FRANCE

FAPSA

Composante
INSA Hauts-de-France

Présentation

Description

Contenu principal : **Mettre en œuvre un projet - Cohésion de groupe**

- Mettre en œuvre un projet dans lequel la performance sportive repose essentiellement sur la cohésion du groupe et nécessite l'entraide entre ses membres.

- Prendre en compte les forces et faiblesses de chacun pour réaliser une performance sportive collective.

- Se soutenir et s'encourager dans l'effort et la difficulté.

Conférences envisagées (3h CM) : "Peut-on déplacer ses limites ?", Préparation mentale, Témoignage d'un ultra-trailer...

Exemples d'activités physiques sportives et artistiques pouvant servir de support : Trail, Randonnée VTT, 24h roller, Bike & Run, Encadrement de personnes en situation de handicap

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 02 octobre 2023