

# FAPSA



## Présentation

---

### Description

Contenu principal : Se connaître – Développer la relation Connaissance de soi-Performance

1. Apprendre à s'auto-évaluer et avoir une meilleure connaissance de son potentiel physique.
2. Acquérir des connaissances théoriques et pratiques relatives à la mobilisation et au développement des qualités physiques (force, endurance, souplesse, vitesse...).
3. Acquérir des connaissances théoriques et pratiques relatives à l'évaluation et l'amélioration de sa condition physique.

Conférences envisagées (3h CM) : Préparation physique, Physiologie de l'effort, Physiologie musculaire...

Exemples d'activités physiques sportives et artistiques pouvant servir de support : Athlétisme, Musculation, CrossFit, Parcours sportif