

Activité physique 1 : AP et Fitness

Infos pratiques

- > ECTS : 1.5
- > Nombre d'heures : 18.0
- > Langue(s) d'enseignement : Français
- > Période de l'année : Enseignement troisième semestre
- > Méthodes d'enseignement : En présence
- > Forme d'enseignement : Travaux dirigés
- > Ouvert aux étudiants en échange : Oui
- > Campus : Campus de Nanterre
- > Composante : Sciences psychologiques, sciences de l'éducation
- > Code ELP : 4P3YAP1P

Présentation

Expérimenter le sport santé et le concevoir en actes.

Objectifs

A partir de connaissances anatomiques, physiologiques et des incontournables d'une activité physique sécuritaire, expérimenter et construire une posture juste, une respiration qualitative, un gainage fonctionnel et dynamique à travers des activités de renforcement musculaire (méthode du Dr B. de Gasquet), respiration, yoga, récupération.

Évaluation

Session 1 : Conception détaillée d'une séquence de renforcement musculaire et/ou de yoga en "sport santé", dossier séance à rendre avec plan de séance, choix des exercices et consignes de réalisation. (50% de la note finale).

Réalisation de cette séquence d'activité physique (50% de la note finale).

Session 2 : (idem session1)

Dérogatoires : Constitution d'un dossier composé :

- d'un document présentant une séance de renforcement musculaire et/ou yoga avec toutes les consignes de réalisation (50% de la note)
- Une vidéo de 20' environ (de moins de 2Go) où vous réalisez les exercices choisis en donnant les consignes de bonne posture et bonne réalisation (50% de la note)

Ce dossier est à envoyer à Me LOIZEAU

(cloizeau@parisnanterre.fr) et Me FERON

(mferon@parisnanterre.fr) par wetransfer

Pré-requis nécessaires

Néant

(sauf dans le cas d'une option au S2 où c'est nécessaire que les étudiant(e)s aient suivi l'option correspondante au S1)

Compétences visées

Réalisation et conception d'une séquence de « sport santé »

Bibliographie

Les fondamentaux du Sport Santé (Gaubert, Beraguas, Bauret, Bonnaventure), Amphora 2014

Du Dr B. de Gasquet : Abdominaux, arrêtez le massacre (2003) ; Yoga sans dégât (2006) ; Musculation (2016) ; La puissance insoupçonnée du gainage (2021).

Contact(s)

> Corinne Loizeau

Responsable pédagogique
cloizeau@parisnanterre.fr

> Maryse Feron

Responsable pédagogique
mferon@parisnanterre.fr