

Analyse et pratique d'une APSA

Infos pratiques

- > ECTS : 3.0
- > Nombre d'heures : 20.0
- > Période de l'année : Enseignement septième semestre
- > Méthodes d'enseignement : En présence
- > Forme d'enseignement : Travaux dirigés
- > Ouvert aux étudiants en échange : Oui
- > Composante : Sciences et techniques des activités physiques et sportives
- > Code ELP : 4S7M7006
- > En savoir plus : UFR STAPS <https://ufr-staps.parisnanterre.fr/>

Présentation

Cet enseignement est composé de deux volets :

Un premier volet est consacré à la construction de compétences dans la pratique, la gestion et l'enseignement des pratiques aquatiques de forme et de loisir.

Le second volet concerne la construction de compétences dans la pratique, la gestion et l'encadrement de pratiques pugilistiques de forme et de loisir. Sensibilisation à la Boxe pieds poings (opposition et pratique type Fitness).

Objectifs

Activités aquatiques : Conception, réalisation et animation d'une séquence et perfectionnement d'une pratique aquatique de forme et loisir.

Activités pugilistiques (formules standard et dérogatoire) :

Session 1 : la note globale comprend la présentation d'une séquence de coaching et un assaut de 3 reprises.

Session 2 : écrit et assaut de 3 reprises.

Évaluation

Activités aquatiques : (formules standard et dérogatoire)

Session 1 : La note globale comprend l'animation d'une séquence et une note de pratique.

Session 2 : un écrit.

Activités pugilistiques : la note globale comprend la présentation d'une séquence de coaching et un assaut de 3 reprises.

Compétences visées

Activités aquatiques : Conception, réalisation et animation d'une séance (contenus, techniques, sécuritaires et pédagogiques).

Activités pugilistiques : Encadrement d'une séance de coaching. Combattre (en assaut) devant un public.

Bibliographie

Activités aquatiques : Aqua-fitness Y Mathieu Amphora 2016

Jeux Aquatiques -Plaisir, Aisance, Efficacité En Milieu Aquatique G Madelenat Revue EPS 1999

Activités pugilistiques : Le coaching de compétition-Profilage et Adaptation, J. HUON, Carnet de la Performance FFSBFDA, 2016

Guide pratique de la boxe française pour la forme - La boxe poing-pied au service du fitness, D. BIGET, Emotions Primitives, 2017

Contact(s)

> **Jean pierre Masdoua**

Responsable pédagogique
jmasdoua@parisnanterre.fr

> **Stephane Pavard**

Responsable pédagogique
spavard@parisnanterre.fr