

# Programmes en APA-S et conditionnement physique (APSA 1)

## Infos pratiques

---

- > ECTS : 3,0
- > Nombre d'heures : 30,0
- > Période de l'année : Enseignement cinquième semestre
- > Méthodes d'enseignement : En présence
- > Forme d'enseignement : Cours magistral
- > Ouvert aux étudiants en échange : Oui
- > Composante : Sciences et techniques des activités physiques et sportives
- > Code ELP : 4S5APA05
- > En savoir plus : UFR STAPS <https://ufr-staps.parisnanterre.fr/>

## Présentation

---

Articuler les connaissances théoriques et pratiques dans le domaine du conditionnement physique en APAS. L'étudiant bénéficiera de cours magistraux (12 heures), de travaux dirigés (18h de pratiques physiques) et devra fournir un travail personnel conséquent afin de se familiariser avec les bases de la programmation d'activités physiques adaptées à destination d'un public spécifique ciblé par les enseignants.

## Objectifs

---

Développer les connaissances des principes généraux d'évaluation des qualités physiques, des méthodes de planification et de la conception de l'entraînement.

Connaître les fondements théoriques et les méthodes spécifiques de développement des filières aérobies et anaérobies, de la dépense énergétique et de la force musculaire.

Appliquer dans les activités de musculation, d'entretien et de réathlétisation ces principes généraux et spécifiques. Le travail personnel de l'étudiant doit d'une part lui permettre

de mener une réflexion sur l'adaptation de ces modèles pour plusieurs publics spécifiques ciblés (études d'articles scientifiques) et d'autre part de renforcer les illustrations pratiques des programmes de développement vécus en TD par les étudiants.

Apprendre à proposer une pratique sécuritaire à ces publics spécifiques ciblés sollicitant diverses fonctions de l'organisme et groupes musculaires dans un travail d'alternance d'efforts/récupération en tenant compte de leurs ressources.

## Évaluation

---

### Session 1:

#### *Mode standard*

Épreuve terminale de 1h30: 50% de la note sur les contenus TD et 50% de la note sur les contenus contenu CM

#### *Mode dérogatoire:*

Épreuve terminale de 1h30: 100% sur les contenus CM

### Session 2:

Épreuve de 1h30 sur l'ensemble des contenus vus en cours.

## Compétences visées

---

Maîtriser les principes généraux et outils de programmation de l'activité physique pour l'adapter à plusieurs publics spécifiques ciblés pour ces cours.

Maîtrise des éléments techniques, sécuritaires, de programmation pour les activités d'entretien, de musculation et de réathlétisation pour intervenir auprès d'un public à besoins spécifiques.

## Bibliographie

---

Physiologie et méthodologie de l'entraînement : De la théorie à la pratique (Deboeck), Véronique Billat

Méthodologie de l'entraînement (Ellipse), G. Dupond et L. Bosquet.

Biologie du Sport (Vigo) J. Weineck

Traité de physiologie de l'exercice et du sport (Masson), P. Cerretelli

Thépaut-Mathieu C., Miller C., Quivre J. (1997). Entraînement de la force spécificité et planification. Les Cahier de l'INSEP n°21, Paris, pp. 49-84.

Les bases de la planification en musculation. Etienne Chabloz, UNIL 2016.

L'encyclopédie de la préparation physique. Editions 4trainer 2020.

D'autres références et articles scientifiques spécifiques seront proposés en cours.

## Ressources pédagogiques

---

Plateforme cours en ligne

## Contact(s)

### > Tarak Driss

Responsable pédagogique  
tdriss@parisnanterre.fr