

# 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](mailto:cloizeau@parisnanterre.fr)) et Me FERON

([mferon@parisnanterre.fr](mailto: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](mailto:cloizeau@parisnanterre.fr)

### > Maryse Feron

Responsable pédagogique  
[mferon@parisnanterre.fr](mailto:mferon@parisnanterre.fr)