

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
- > Campus : Campus de Nanterre
- > Composante : Sciences et techniques des activités physiques et sportives
- > Code ELP : 4S7MOS76

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. Sensibilisation à l'aquagym.

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 séance et perfectionnement d'une pratique aquatique de forme et loisir.

Activités pugilistiques : Conception et réalisation d'un programme personnalisé de perfectionnement en boxe pieds poings.

Évaluation

Activités aquatiques (formules standard et dérogatoire)

- Session 1: une animation d'une séance pondérée par une épreuve pratique (ou inversement en fonction du contexte d'enseignement).

Session 2 : un écrit. 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.

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
- > **Jean pierre Masdoua**

Responsable pédagogique
jmasdoua@parisnanterre.fr