

# Analyse et pratique des Activités Physiques et de Loisirs(1)

## Infos pratiques

---

- > ECTS : 4.5
- > Nombre d'heures : 44.0
- > Langue(s) d'enseignement : Français
- > Période de l'année : Enseignement cinquième semestre
- > Méthodes d'enseignement : En présence
- > Forme d'enseignement : Cours magistral et Travaux dirigés
- > Ouvert aux étudiants en échange : Oui
- > Composante : Sciences et techniques des activités physiques et sportives
- > Code ELP : 4S5LMS06
- > En savoir plus : UFR STAPS <https://ufr-staps.parisnanterre.fr/>

## Présentation

---

**Fitness** : Sensibilisation à la musculation en salle avec appareils guidés (contenus techniques et aspects sécuritaires) et/ou à la musculation en salle avec petits matériels et/ou au Step et à son enseignement dans le cadre des salles de remise en forme.

**Acrosport** : Conception et animation d'une séquence pédagogique, gestion et réalisation collective d'un spectacle acrobatique de type événementiel. A partir de deux cahiers des charges distincts, le groupe produira d'une part une prestation acrobatique collective, avec un support numérique, dossier et vidéo de la prestation, incluant les outils de communication et de réalisation des différentes phases de l'événement, et d'autre part, en petit groupe, la prise en charge d'une séquence pédagogique relative à des thématiques portant sur l'acrobatie collective.

## Objectifs

---

Construction de compétences dans la pratique, la gestion et l'enseignement des pratiques de forme et loisir associées au Fitness et à l'Acrobatie individuelle et collective.

## Évaluation

---

**Fitness (50% de l'EC) -Théorie / 10 pts** : Vous reprenez une salle de remise en forme et vous devez en faire la publicité pour relancer les abonnements et annoncer la tenue d'une journée portes ouvertes pour venir essayer. Pour cela, remise d'un dossier collectif incluant : un flyer (format papier et numérique), une bande-annonce sous forme numérique faisant la promotion de votre salle, les activités qui s'y pratiquent, ses coachs et la journée promotionnelle (attention, vidéo entièrement « maison »).

-Pratique : examen terminal / 10 pts : 5 pts sur conception et réalisation d'un WOD adapté à ses ressources et à son objectif et 5 pts sur « mener une séance de musculation » : présence / qualité des interventions (note individuelle/2,5) et pertinences de la construction de la séance et des exercices proposés (note collective/2,5).

**Acrosport (50% de l'EC) : Formule standard session 1** : Contrôle continu: Théorie : 50% de la note finale, qui se décompose de la façon suivante : Pour 50%, conception et animation d'une séquence pédagogique et pour 50% de réalisation d'un dossier numérique, incluant la vidéo du spectacle et du making off. Pratique : 50% de la note finale qui se décompose pour 50%, en contrôle continu, par la validation d'habiletés acrobatiques et pour 50% en contrôle en fin de séquence, par la production d'un spectacle acrobatique.

**Formule standard session 2** : Contrôle terminal: Théorie 50% : questions portant sur les cours. Pratique 50% : validation d'habiletés acrobatiques. Formule dérogatoire sessions 1 et 2 : Contrôle terminal: Théorie 50% : Questions portant sur les cours. Pratique 50% : validation d'habiletés acrobatiques.

## Compétences visées

---

**Fitness** : Posture, renforcement musculaire, animation, conseil et promotion de salle de remise.

**Acrosport** : Concevoir et promouvoir un projet évènementiel. Gestion, communication, organisation et réalisation d'un spectacle acrobatique collectif. Animation et conseils lors d'une prise en charge d'une séquence pédagogique collective.

## Bibliographie

---

**Fitness** :

E.FRUGIER, J.CHOQUE, « Fitness, LIA, HILO, Step, 110 pas -25 enchainements » Amphora 2004

D.REISS, P.PREVOST, « La bible de la préparation physique » Amphora 2013

C.CARRIO, « Musculation athlétique » Thierry Soucar éditions, 2009 ; La bible du Pilate de Jo Ferris (Guide, Broché), 2016 et Polycopiés relatifs à l'EC, LOIZEAU.

**Acrosport** :

Cours L3 MS.

Alain LORRAIN Tony FROISSARD (2007). *Enseigner les Activités Acrobatiques Collectives en milieu scolaire et au club*. Les Cahiers ACTIO.

Eva MORICEAU, Valentine SIMON, Carine CHARLIER, Mélanie AVISSE, Cédric LAGRANGE (2010). *De l'acrosport à la gym acrobatique*. De l'école... aux associations. Paris : Edition EPS.

## Ressources pédagogiques

---

Plateforme cours en ligne

## Contact(s)

> **Corinne Loizeau**

Responsable pédagogique  
cloizeau@parisnanterre.fr