

# 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