

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

**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@parisnante.fr