Programmes en activités physiques adaptées et santé

Infos pratiques

- **ECTS** : 3.0
- **Nombre d'heures** : 24.0
- **Langue(s) d'enseignement** : Français
- **Niveau d'étude** : BAC +2
- **Période de l'année** : Enseignement quatrième 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** : 5P4YST2P

Présentation

Analyse et pratique d'activités de développement et de bien-être.

Objectifs

Etre capable de réaliser avec justesse des exercices de gymnastique posturale, de yoga, de récupération et relaxation.
Maitriser les techniques, contenus et les adaptations permettant une posture efficiente et sécuritaire.
Etre capable de concevoir et réaliser une séquence d'entrainement adaptée à ses ressources et besoins.

Évaluation

Session 1 : Participation en TD

Session 2 : Dossier + soutenance orale

Dérogatoire : Dossier + soutenance orale

Répartition de la note finale : 50% dossier (conception d'une séquence d'entrainement) et 50% réalisation de la séquence d'entrainement comprise entre 20 et 30 minutes.

Pré-requis nécessaires

Bac + 1

Compétences visées

Identifier les postures néfastes à la sécurité et savoir les corriger.
Construire un habitus santé autour de la pratique d'activité physique de développement et de bien-être.

Bibliographie

Abdominaux : arrêtez le massacre !
Bernadette de Gasquet
• Format broché
• Éditeur Marabout
• Parution 22/04/2009
Musculation de Gasquet : performance et sécurité
Performance et sécurité
Bernadette de Gasquet
• Format broché
• Éditeur Marabout
• Parution 02/11/2016
Yoga sans dégâts !
Bernadette de Gasquet
o Format broché
o Éditeur Marabout
o Parution 03/06/2020

Ressources pédagogiques

Documents déposés sur le Drive UPN ou CeL

Contact(s)

> Samuel Laroque

Contact administratif
slaroque@parisnanterre.fr

> Catherine Valderrey

Contact administratif
cvalderr@parisnanterre.fr

> Laurence Kern

Responsable pédagogique
lkern@parisnanterre.fr

> Corinne Loizeau

Responsable pédagogique
cloizeau@parisnanterre.fr