

APSA 2 Activités d'entretien et de développement



Niveau d'étude
BAC +3 (niveau
6)



ECTS
3 crédits



Volume horaire
10h



Période de
l'année
Semestre 5

Présentation

DESCRIPTION

L3 Es S5

Yoga ou fitness en S5 ou en S6

Connaissances abordées	Compétences développées
<ul style="list-style-type: none">• Identifier les grands principes d'une intervention pédagogique en pratiques douces : progressif, niveau adapté à chacun, lenteur, synchroniser avec la respiration...• Dynamiser l'intervention• Réguler, corriger les cobayes	<ul style="list-style-type: none">• Concevoir et présente dans un tableau une séquence d'intervention• Être en mesure de prendre en charge en binôme des séquences de 10 à 20 minutes suivant un thème précis• Proposer un échauffement ou/et des éducatifs adaptés à la posture, au gainage ou à l'enchaînement d'action motrices proposés.

OBJECTIFS

Fiche NRCP :

BLOC 7 - Élaboration et planification de programmes, visant la performance d'une personne ou d'un groupe

- Concevoir des séances ainsi que des cycles d'entraînement et les adapter aux objectifs poursuivis et aux évolutions des pratiquants

BLOC 8 - Encadrement de séances collectives d'activité physique et/ou sportive pour tout public #intervention directe

- Mettre en œuvre l'encadrement d'une séance collective d'activité physique et/ou sportive
- Ajuster la séance au regard de son déroulement effectif et conseiller les pratiquants

Pour en savoir plus, rendez-vous sur > u-paris.fr/choisir-sa-formation

HEURES D'ENSEIGNEMENT

APSA 2 Activités d'entretien et de développement

Travaux Pratiques

10h

PRÉ-REQUIS OBLIGATOIRES

Savoir combien de fois je respire par minutes!

Connaitre sa fréquence cardiaque au repos.

Avoir garder une partie de sa souplesse de bébé!

Lors des TP, les étudiant.es sont invité.es à se munir d'un carnet de notes et d'un crayon, pour élaborer leur cahier de TP.

Les téléphones, tablettes, ordinateurs, montres connectées ne sont en aucun cas utilisables lors des TP. Se déconnecter des écrans, tout éteindre !

Pour en savoir plus, rendez-vous sur > u-paris.fr/choisir-sa-formation