

Boxe

Infos pratiques

- > ECTS : 3,0
- > Nombre d'heures : 36.0
- > Langue(s) d'enseignement : Français
- > Niveau d'étude : BAC +3
- > Période de l'année : Enseignement sixième 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 : 4S6LES15
- > En savoir plus : UFR STAPS <https://ufr-staps.parisnanterre.fr/>

Présentation

Cet enseignement vise à perfectionner des compétences acquises en SBF en tant que tireur (se) et entraîneur.

Objectifs

Maîtriser les déterminants scientifiques, réglementaires, techniques et tactiques de la SBF. Consolider ses ressources physiques, technicotactiques, informationnelles et émotionnelles en SBF.

Évaluation

Session 1 : Contrôle continu : Evaluation en pratique (50% de la note finale) : réaliser 3 assauts d'une reprise avec 3 adversaires imposés.

Evaluation théorique (50% de la note finale) : Dossier présentant un microcycle d'entraînement.

Session 2 : Idem

Pré-requis nécessaires

BAC+2 (ou équivalent)

Compétences visées

Enchaîner plusieurs assauts avec des adversaires différents. Concevoir et encadrer une séquence d'entraînement.

Bibliographie

Savate, boxe française : Entraînement nouvelle génération, J. HUON, Broché, 2016

La préparation physique en savate boxe française, V. Sebastiao, Broché, 2016..

Ressources pédagogiques

cours en ligne

Contact(s)

> Jean pierre Masdoua

Responsable pédagogique
jmasdoua@parisnanterre.fr