

3.00 crédits

0 h + 30.0 h

Q1


Cette unité d'enseignement n'est pas dispensée cette année académique !

Langue d'enseignement	Français
Lieu du cours	Louvain-la-Neuve
Thèmes abordés	<p>Dans un premier temps, les qualités physiques de base (force, souplesse, endurance) seront évaluées individuellement. Les tests utilisés seront simples et permettront l'auto-évaluation par les étudiants.</p> <p>Dans un second temps, ces qualités seront développées au travers d'activités spécifiques et diversifiées. Le développement de la force et de l'endurance musculaire se fera notamment sur les engins de musculation en salle spécifique. Lors du travail de la force et de la souplesse, on veillera à la qualité de l'exécution (posture, respiration, rythme). Cet aspect qualitatif du travail permettra le développement du schéma corporel de l'étudiant et fera partie intégrante de l'évaluation.</p>
Acquis d'apprentissage	<p>A la fin de cette unité d'enseignement, l'étudiant est capable de :</p> <p>Au terme de cette entité d'enseignement, l'étudiant aura amélioré son schéma corporel ; il aura développé ses qualités physiques de force, souplesse et endurance de façon optimale pour faciliter ses apprentissages dans les différentes disciplines sportives abordées durant sa formation . Il aura pris conscience du caractère transversal et évolutif de ces qualités physiques. Enfin, il aura acquis une certaine autonomie dans la gestion de sa propre condition physique.</p> <p>Cela lui permettra de mieux gérer la charge de travail physique (éviter des blessures dues à la fatigue, hygiène de vie adaptée et spécifiques).</p>
Modes d'évaluation des acquis des étudiants	<p><i>Répartition des points :</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Test d'endurance (40% de la note finale) : --> Évaluation quantitative – course à pied – 5000 mètres sur piste --> cfr tableau Tps/pts publié dans Moodle Tests d'endurance de force (20% de la note finale) : --> Évaluation pratique des qualités d'endurance de force Examen sur l'exécution et la correction d'exercices de musculation (20% de la note finale) : --> Évaluation qualitative d'exercices de musculation Examen écrit (20% de la note finale) --> Évaluation sur les notions d'endurance, force et souplesse vues au cours pratique <p><i>Note absorbante :</i></p> <p>La note absorbante sera appliquée pour cette UE : pour chacune des 4 parties, l'étudiant-e doit obtenir une note de >7/20. Donc si l'étudiant-e se voit attribuer une note de #7/20 pour, par exemple la partie 'test d'endurance' OU 'examen écrit' la note totale pour la session d'examen sera égale à la note du 'test d'endurance' ou 'examen écrit' (note absorbante).</p> <p><i>Présence obligatoire aux cours et pondération :</i></p> <p>La présence à l'UE LEDPH1002 est obligatoire. Les présences seront prises au début de chaque cours. Vu la spécificité du bachelier et les reconnaissances professionnelles que l'obtention du grade académique du bachelier en Sciences de la motricité, orientation éducation physique entraîne automatiquement, nous informons les étudiant-es inscrit-es au bachelier en Sciences de la motricité, que l'absence à tous les cours d'UE LEDPH1002, même pour raisons médicales justifiées, rendra l'évaluation de l'UE impossible avec pour conséquence l'impossibilité d'acquérir les crédits correspondants.</p> <p>Si vous êtes blessé-e, mais que vous savez vous rendre au cours vous devez vous présenter et suivre le cours. Si vous ne savez pas être présent-e physiquement pour des raisons médicales, vous devez remettre un certificat médical à l'Administration facultaire de la FSM et envoyer une copie au titulaire de cette UE dans les 48h de votre retour à l'université.</p> <p>La note finale sera pondérée en fonction du pourcentage de présence au cours. Pour chaque absence non justifiée, 10% de la note finale sera retirée.</p>
Contenu	<p>Cette unité d'enseignement consiste en :</p> <ul style="list-style-type: none"> Séances d'endurance en course à pied sous forme continue ou par intervalles dans les différentes intensités d'entraînement. Séances de musculation sur machines, avec poids libres ou petit matériel (bandes élastiques, TRX, kettlebell, medicine ball, swissball, ...) et au poids du corps.

	<ul style="list-style-type: none"> • Des exercices de souplesse et de mobilisation articulaire seront montrés dans une optique de connaître l'amplitude des grandes articulations et l'importance de la souplesse dans le développement des qualités physiques de base.
Autres infos	<p>De meilleures qualités physiques de base permettront à l'étudiant-e de mieux gérer la charge de travail physique pendant sa formation et vie professionnelle.</p> <p>Encadrement : conseiller(s) technique(s) et/ou assistant(s) éventuellement aidés d'étudiant(s) moniteur(s)</p> <p>Ce cours est strictement réservé aux étudiant-es FSM, son accès n'est pas possible aux autres étudiant-es UCLouvain.</p>
Faculté ou entité en charge:	FSM

Programmes / formations proposant cette unité d'enseignement (UE)				
Intitulé du programme	Sigle	Crédits	Prérequis	Acquis d'apprentissage
Bachelier en sciences de la motricité, orientation générale	EDPH1BA	3		