

3.00 crédits	0 h + 30.0 h	Q1 et Q2
--------------	--------------	----------

Langue d'enseignement	Français
Lieu du cours	Louvain-la-Neuve
Préalables	<i>Le(s) prérequis de cette Unité d'enseignement (UE) sont précisés à la fin de cette fiche, en regard des programmes/formations qui proposent cette UE.</i>
Thèmes abordés	Ce cours pratique abordera les thèmes suivants : - évitement des contacts par l'esquive et les parades ; - étude des déplacements, des placements et des techniques des contres et ripostes ; - étude des techniques de dégagement de différentes formes de prise ou ceinture debout ou au sol ; - apprentissage des différentes formes de chutes ou leur évitement par récupération de l'équilibre ; - maîtrise de l'agresseur ; - application en situations diversifiées ; - méthodologie : différenciation et progression en fonction des groupes d'âges.
Acquis d'apprentissage	<p>A la fin de cette unité d'enseignement, l'étudiant est capable de :</p> <p>1 Au terme de cette entité d'enseignement, l'étudiant pourra évaluer rapidement et correctement une situation d'agression. Il sera capable de contenir son émotion. Il aura conscience de ses possibilités de réactions et aura confiance en elles. Il pourra porter secours et organiser le secours à une personne en danger d'agression.</p>
Modes d'évaluation des acquis des étudiants	La note finale est la moyenne arithmétique des notes des parties A et B.
Contenu	Le contenu du cours d'autodéfense consiste à apprendre les techniques d'évitement de coups, de dégagements de ceintures ou prises de corps, de projection. L'échauffement constitue une préparation très spécifique au contenu du cours de part les exercices proposés sous forme d'opposition ou repris parmi les habiletés d'opposition. Des techniques complémentaires de chutes ou de récupération de l'équilibre sont envisagées pour pratiquer l'autodéfense en toute sécurité. La répétition des exercices se fait essentiellement par des changements de partenaires afin de varier les situations agressives dues à la morphologie ou la force de l'autre. Enfin, chaque technique est intégrée dans une application plus complexe où plusieurs techniques sont autorisées afin de tromper les opposants ou dans des thèmes assez précis pour favoriser une réponse adéquate au problème créé par l'adversaire.
Autres infos	<p>Pré-requis : Appui sur la formation pratique de BAC 1</p> <p>Evaluation : Continue et/ou finale pour la partie pratique avec possibilité d'interrogation(s) et/ou d'un examen final pour vérifier l'acquisition des connaissances associées à la pratique.</p> <p>Support : Dossier de cours</p> <p>Encadrement : Titulaire(s), conseiller(s) technique(s) et/ou assistant(s) éventuellement aidés par des étudiants moniteurs.</p> <p>Ce cours est strictement réservé aux étudiants FSM, son accès n'est pas possible aux autres étudiants UCLouvain.</p> <p>Vu la spécificité du bachelier et du master et les reconnaissances professionnelles que l'obtention du grade académique du master en Sciences de la motricité, orientation éducation physique entraîne automatiquement, nous informons les étudiant.e.s inscrits au bachelier en Sciences de la motricité, que l'absence de suivi d'UE LEDPH1031, même pour raisons médicales justifiées, rendra l'évaluation de l'UE impossible avec pour conséquence l'impossibilité d'acquérir les crédits correspondants.</p> <p>Ce cours est strictement réservé aux étudiants FSM, son accès n'est pas possible aux autres étudiants 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
Approfondissement en sciences de la motricité	APPEDPH	3		
Bachelier en sciences de la motricité, orientation générale [Réforme 2024]	EDPH1BA	3	LEPHY1110	