UCLouvain

lephy1108

2025

Introduction à l'activité physique et santé

3.00 crédits	22.5 h	Q2

Enseignants	de Geus Sebastiaan ;
Langue d'enseignement	Français > English-friendly
Lieu du cours	Louvain-la-Neuve
Thèmes abordés	· les définitions de la santé, (in)activité physique et la sédentarité dans une approche bio-psycho-sociale ; · des notions d'épidémiologie en relation avec l'(in)activité physique et la santé; · les concepts de la littératie et les déterminants en santé et en (in)activité physique ; · la prévention primaire par l'APS : impacts physiques et mentaux · les recommandations en termes d'activité physique et sédentarité · les méthodes d'évaluation du comportement en activité physique/sédentarité/vie active ; · la prise d'habitude de vie active (à tous les âges) ; · la relation entre la santé et les objectifs du développement durable (ODD) ; · les inégalités sociales en matière de santé et d'APS ; · les principaux organismes belges et internationaux de promotion de la santé
Acquis d'apprentissage	**A la fin de cette unité d'enseignement, l'étudiant est capable de :** 1 · Différencier l'inactivité physique et la sédentarité. (3.1, 9.1 et 9.3) · Expliquer ce qu'est une approche biopsychosociale. (1.1, 9.1 et 9.3) · Expliquer les concepts fondamentaux de l'épidémiologie en relation avec l'(in)activité physique et la santé. (2.1, 9.1 et 9.3) · Décrire ce qu'est la prévention primaire par l'activité physique et sportive. (3.1, 3.3, 9.1, 9.3 et 8.3) · Décrire les recommandations sur base scientifique en termes d'activité physique et sédentarité. (3.1, 8.3, 9.1 et 9.3) · Nommer les méthodes d'évaluation du comportement en activité physique/sédentarité/vie active. (3.1, 9.1 et 9.3) · Dire avec ses propres mots l'impact des inégalités sociales sur le comportement en (in)activité physique et le comportement sédentaire. (1.1, 1.7, 3.3, 7.3, 8.3, 9.1 et 9.3) · Décrire les objectifs de développement durable en lien avec la santé. (1.7, 9.1 et 9.3)
Modes d'évaluation des acquis des étudiants	Examen écrit avec des questions ouvertes reprenant toute la matière vue pendant le cours.
Méthodes d'enseignement	Cette UE sera enseignée en présentielle en auditoire.
Contenu	Dans l'unité d'enseignement LEPHY1108, nous mettrons l'accent sur la relation entre l'activité physique et la santé. Le cours s'articule autour de plusieurs thématiques, notamment la littératie en santé et la littératie physique, les différentes définitions de l'activité physique, la sédentarité, la condition physique, ainsi que les recommandations en matière d'activité physique et de santé. Nous aborderons également les méthodes permettant de mesurer ces différents aspects. Une attention particulière sera portée au rôle préventif de l'activité physique et sportive face aux maladies métaboliques et cardiovasculaires. Nous explorerons aussi les bases de l'épidémiologie, les Objectifs de Développement Durable (ODD), et leur lien avec l'activité physique et sportive, ainsi que les inégalités sociales de santé en lien avec la pratique d'activités physiques et sportives.
Autres infos	Ce cours est réservé aux étudiant.es FSM. Son accès est possible aux autres étudiants UCLouvain sur base d'un dossier à remettre au coordinateur du cours. Ce cours s'engage pour la transition et le développement durable.
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		