

5.00 crédits	0 h + 30.0 h	Q1
--------------	--------------	----

Enseignants	Lefebvre Arthur ;
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	Les thèmes suivants seront abordés : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Évitement des contacts par l'esquive et les parades</li> <li>• Déplacements, placements et techniques des contres et ripostes</li> <li>• Techniques de dégagement de différentes formes de prises ou ceintures debout ou au sol</li> <li>• Apprentissage des différentes formes de chutes ou leur évitement par récupération de l'équilibre</li> <li>• Maîtrise de l'agresseur</li> <li>• Application en situations diversifiées</li> <li>• Méthodologie : différenciation et progression en fonction des groupes d'âge.</li> </ul>
Acquis d'apprentissage	<b>A la fin de cette unité d'enseignement, l'étudiant est capable de :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Évaluer rapidement et correctement une situation d'agression (1.1 et 1.2)</li> <li>• Contenir son émotion (1.2 et 8.2)</li> <li>• Réagir avec confiance à une situation d'agression (1.2)</li> <li>• Porter secours et organiser le secours à une personne en danger d'agression (1.2, 1.3, 1.4, 1.5)</li> <li>• Construire une séance d'autodéfense pour différents groupes d'âge (1.1, 1.3., 1.4., 1.5., 4.1., 4.2, 8.1, 8.3 et 8.4)</li> <li>• Intervenir auprès de ses pairs (1.3, 1.4, 1.5, 1.8, 4.1, 4.2, 4.3 et 8.2)</li> </ul>
Modes d'évaluation des acquis des étudiants	Evaluation continue et évaluation pratique finale comportant des épreuves disciplinaires pour vérifier l'atteinte des acquis d'apprentissage. Les conditions de l'épreuve de deuxième session seront identiques à la première. L'étudiant.e doit représenter l'ensemble des épreuves disciplinaires évaluant les acquis d'apprentissages non acquis.
Méthodes d'enseignement	Cours pratique nécessitant une participation active de l'étudiant.e.
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	L'évaluation est continue. La présence active aux cours est donc obligatoire. Toute absence doit être justifiée par un certificat médical. Si le certificat médical le permet, l'étudiant.e doit également être présent.e aux cours. En cas d'absence non justifiée à un cours (hors activité d'évaluation), la note finale sera pondérée au prorata du pourcentage de présences. Ponctualité : trois retards équivalent à une absence non justifiée. 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, qu'une présence de moins de 60% à l'UE LEPHY1105, même pour raisons médicales justifiées, rendra l'évaluation de l'UE impossible avec pour conséquence l'impossibilité d'acquérir les crédits correspondants. Toute absence injustifiée à une évaluation se traduit par une note d'absence à l'examen. En cas d'absence justifiée valable <a href="https://www.uclouvain.be/fr/facultes/fsm/restricted/certificats-medicaux">https://www.uclouvain.be/fr/facultes/fsm/restricted/certificats-medicaux</a> , une séance de rattrapage pourrait être organisée si les conditions matérielles et humaines le permettent. Ce cours est strictement réservé aux étudiants FSM, son accès n'est pas possible aux autres étudiants UCLouvain.

Faculté ou entité en charge:	FSM
------------------------------	-----

<b>Programmes / formations proposant cette unité d'enseignement (UE)</b>				
Intitulé du programme	Sigle	Crédits	Prérequis	Acquis d'apprentissage
Approfondissement en pratiques sportives	APPEDPH	5		