

5.00 crédits

0 h + 30.0 h

Q2

Enseignants	Deldicque Louise ;
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 : • Séances d'entraînement en natation, cyclisme et course à pied avec quantification de la charge individuelle • Travail des enchaînements natation-cyclisme et cyclisme-course à pied • Situations d'apprentissage ludiques pour l'encadrement de jeunes débutants en triathlon. • Situation d'apprentissage dans chacune des trois disciplines pour l'encadrement de débutants de différents âges. • Périodisation et planification d'un programme d'entraînement adapté au niveau de l'athlète • Participation à une épreuve de triathlon • Règlement de la ligue francophone de triathlon.
Acquis d'apprentissage	A la fin de cette unité d'enseignement, l'étudiant est capable de : • Gérer son effort selon la distance à parcourir. (1.2) • Démontrer un niveau de performance suffisant en natation, cyclisme et course à pied pour aborder l'apprentissage et l'entraînement du triathlon par la suite. (1.2) • Planifier une séance d'apprentissage ou d'entraînement en triathlon pour différents publics et niveaux de maîtrise. (1.1, 1.3, 4.1, 8.1 et 8.4) • Encadrer ses pairs étudiants dans une séance d'apprentissage ou d'entraînement en triathlon. (1.4, 1.5, 1.8, 4.2, 4.3 et 8.2) • Encadrer des séances d'apprentissage de débutants et d'entraînement de triathlètes de différents âges et niveaux sur le terrain. (1.4, 1.5, 4.2, 4.3 et 8.2)
Modes d'évaluation des acquis des étudiants	• 25% : tests pratiques => test VMA – test 400m - test 1500m • 25% : travaux relatifs aux entraînements => plan d'entraînement pour un 400m en natation + plan d'entraînement pour améliorer la VMA en course à pied • 25% : implication lors des cours pratiques • 25% : formation prodiguée par la ligue francophone de triathlon (LF3) avec séances spécifiques à donner : • Qualité des canevas de préparation de séances + ajustements sur base des feedbacks donnés par la ligue • Qualité des séances encadrées pour l'obtention du brevet animateur • Participation active aux séances L'évaluation est continue. La présence active aux cours est donc obligatoire. En cas d'absence non justifiée, la note finale sera pondérée au prorata du pourcentage de présences. Ponctualité : trois retards équivalent à une absence non justifiée. Toute absence injustifiée à une évaluation se traduit par une note d'absence à l'examen. En cas d'absence justifiée valable https://www.uclouvain.be/fr/facultes/fsm/restricted/certificats-medicaux , une séance de rattrapage pourrait être organisée si les conditions matérielles et humaines le permettent. 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, une présence de moins de 60% de l'UE LEPHY1252, même pour raisons médicales justifiées, rendra l'évaluation de l'UE impossible avec pour conséquence l'impossibilité d'acquiescer les crédits correspondants.
Méthodes d'enseignement	Cours pratiques en piscine, en salle de sport et à l'extérieur. Travaux à faire à domicile. Préparations de séances pour la ligue.
Contenu	<u>Objectif du cours</u> : connaître les bases et les spécificités du triathlon pour le faire découvrir et l'enseigner aux autres. <u>Contenu</u> : Réalisation de plans d'entraînements, mise en pratique des différents types d'entraînements natation et course à pied spécifiques au triathlon, travail des transitions, diversification avec le run & bike. En complément, la ligue francophone de triathlon abordera les aspects bio-médicaux et les spécificités des méthodes d'entraînements du triathlon dès le plus jeune âge.

Autres infos	Encadrement : Titulaire(s), conseiller(s) technique(s) et/ou assistant(s) éventuellement aidés par des étudiants moniteurs. Ce cours est strictement réservé aux étudiants FSM, son accès n'est pas possible aux autres étudiants UCLouvain.
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 pratiques sportives	APPEDPH	5		