

4.00 crédits	30.0 h	Q1
--------------	--------	----

Enseignants	Deldicque Louise ;
Langue d'enseignement	Français
Lieu du cours	Louvain-la-Neuve
Thèmes abordés	• Dopage • Entraînement en hypoxie et chaleur • Variabilité cardiaque • Fatigue/Récupération • Jet lag/sommeil • Génétique/épigénétique et réponses à l'entraînement • Surentraînement • Athlètes transgenre • Crampes • Douleurs et dommages musculaires
Acquis d'apprentissage	A la fin de cette unité d'enseignement, l'étudiant est capable de : • Distinguer les stratégies d'entraînement modernes visant à améliorer la santé de celles visant à améliorer la performance • Connaître et développer un esprit critique par rapport aux outils à disposition pour monitorer la charge d'entraînement • Définir et choisir les méthodes de récupération les plus adéquates en fonction de la population cible • Distinguer les stades de la surfatigue et du surentraînement, en reconnaître les signes et en connaître les conséquences sur les adaptations à l'entraînement • Définir, comprendre et appliquer la notion de dopage aux différentes stratégies d'entraînement et nutritionnelles • Distinguer les effets de la génétique et de l'épigénétique sur les adaptations à l'entraînement physique • Evaluer les conséquences biologiques d'une transition sexuelle sur la pratique sportive • Connaître les causes, les conséquences et les traitements des crampes, douleurs et dommages musculaires
Modes d'évaluation des acquis des étudiants	# L'évaluation du cours comprend 2 composantes. # Composante A – évaluation continue au moyen de questions brèves sur le contenu des articles à lire avant les cours magistraux ainsi que sur les séminaires présentés par les étudiants. # Pondération de la composante A : 40 % # Composante B – examen en session : # examen écrit sous forme de questions ouvertes et questions à réponses brèves # Pondération de la composante B : 60 % # Règle de calcul de la note finale : La note finale est calculée via la moyenne pondérée des notes obtenues au 2 composantes. # Les modalités d'évaluation de la première session s'appliquent à la seconde session.
Méthodes d'enseignement	Cours magistraux et séminaires
Contenu	Les thèmes ci-dessous seront abordés lors de cours magistraux qui seront enrichis de lectures préalables et de présentations d'articles par petits groupes d'étudiants.
Ressources en ligne	Les powerpoints et tous les documents relatifs au cours sont disponibles sur Moodle.
Faculté ou entité en charge:	FSM

Programmes / formations proposant cette unité d'enseignement (UE)				
Intitulé du programme	Sigle	Crédits	Prérequis	Acquis d'apprentissage
Master [120] en sciences de la motricité, orientation éducation physique	EDPH2M	4		