

3.00 crédits

15.0 h + 30.0 h

Q2

Enseignants	Francaux Marc (coordinateur(trice)) ;
Langue d'enseignement	Français
Lieu du cours	Louvain-la-Neuve
Thèmes abordés	• L'impact des exercices de musculation sur les qualités physiques de base. • Les modes d'évaluations des qualités physiques de base. • Les modes d'interventions (pliométrie, haltérophilie, ...) et les outils utilisés (VBT, BFR, ...) dans l'optique d'améliorer les qualités physiques de base. • Planification et périodisation des interventions de préparation physique • Point d'attention sur les populations spécifiques (Handisport, ...)
Acquis d'apprentissage	A la fin de cette unité d'enseignement, l'étudiant est capable de : • Analyser les qualités physiques requises dans une discipline sportive donnée (1.1 et 1.2) • Utiliser les outils adéquats pour évaluer ces qualités physiques (1.1, 1.2, 1.3, 1.8 et 1.10) • Démontrer une exécution correcte des mouvements utilisés en préparation physique (1.1, 1.2 et 1.3). • Concevoir un plan d'entraînement selon les publics cibles et les objectifs visés (1.1, 1.2, 1.6, 1.7 et 1.10). • Encadrer un sportif lors de la réalisation du plan d'entraînement (1.7 et 1.12).
Modes d'évaluation des acquis des étudiants	# L'évaluation du cours comprend 2 composantes. # Composante A – évaluation continue. La participation active aux cours pratiques et théoriques (travaux, lecture d'articles, présentation,...) est évaluée par un système "pass or fail". # Pondération de la composante A : 4/20 # Composante B – examen en session : # examen oral avec des questions portant sur les cours magistraux et sur les cours pratiques, des démonstrations pratiques et la défense du travail relatif à la planification de l'entraînement. # Pondération de la composante B : 16/20 # Règle de calcul de la note finale : Si les deux composantes sont réussies, la cote finale sera égale au score sur vingt ainsi obtenu multiplié par le taux de présence aux cours pratiques et théoriques. # Règle particulière de réussite : Une réussite minimale des deux composantes du cours est indispensable pour démontrer les compétences et connaissances définies dans les acquis d'apprentissage de l'unité d'enseignement. Un score inférieur à 2/4 pour la composante A ou inférieur à 8/16 pour la composante B entraîne une note d'échec pour la totalité de l'UE. Dans ce cas, seul le score en échec sera retenu pour établir la note sur 20. Celle-ci sera multipliée par le taux de présence aux cours pratiques et théoriques. # Les modalités d'évaluation de la première session s'appliquent à la seconde session. Le score de la composante A est reportée pour la seconde session.
Méthodes d'enseignement	Cours magistraux - classes inversées - travaux pratiques Les étudiant-es sont informé-es que le cours demande un travail régulier de lecture et de préparation des séances d'enseignement. La présence tant aux cours pratiques qu'aux séances théoriques est strictement obligatoire.
Contenu	Cours magistraux • Différences PP, fitness, musculation, crossfit,... • Adaptations aux entraînements de force et de puissance • Méthodes pour augmenter la force • Méthodes pour induire une hypertrophie musculaire • Méthodes pour augmenter la puissance • Concurrent training dans un contexte de performance • Souplesse • Planification des entraînements d'endurance • Planification des sports collectifs et des entraînements de sprint Cours pratiques • Souplesse - Principes et application • Initiation à l'athlétisme • Testing musculaire • Testing de la puissance • Testing de la vitesse et de l'agilité • Circuit training • Cas particuliers: obésité et personnes âgées

	• Méthodes pour augmenter la force maximale • Méthodes pour augmenter la puissance Travail écrit relatif à la planification de l'entraînement Une visite externe à laquelle la participation est obligatoire
Ressources en ligne	Moodle: https://moodle.uclouvain.be/course/view.php?id=10366
Autres infos	Ce cours est strictement réservé aux étudiants FSM, son accès n'est pas possible aux autres étudiants UCLouvain. # Conditions de participation : La présence aux cours (pratiques et théoriques) est obligatoire. En cas d'absence injustifiée à une séance théorique ou pratique, la note finale est pondérée au prorata du taux de présence. Toute arrivée postérieure à la prise de présence est considérée comme une absence injustifiée. Une absence peut être reconnue comme valablement justifiée lorsqu'elle repose sur un motif recevable attesté par le président de jury, notamment un certificat médical, un décès ou la participation à des funérailles. Toute absence doit être justifiée selon la procédure facultaire applicable : https://www.uclouvain.be/fsm-cm Concernant la transmission du certificat à l'enseignant, l'original doit être scanné et envoyé à a.mortier@uclouvain.be Une absence est considérée comme injustifiée lorsqu'elle n'est pas couverte par un justificatif valable ou lorsque la procédure facultaire applicable n'a pas été respectée. Toute absence injustifiée à une activité d'évaluation entraîne une mention d'absence pour l'évaluation concernée. Conformément aux articles 72 et 73 du RGEE, une participation régulière aux activités d'apprentissage constitue une condition d'accès à l'évaluation. Pour cette unité d'enseignement, une présence effective à au moins 60 % des séances pratiques est requise. Lorsque ce seuil n'est pas atteint, quelle qu'en soit la raison, l'enseignant ou l'enseignante proposera au jury restreint, ou à défaut au jury, de s'opposer à l'inscription de l'étudiant ou de l'étudiante à l'évaluation. La décision appartient au jury restreint, ou à défaut au jury. Si l'inscription à l'évaluation a déjà été soumise, cette opposition l'annule.
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	3		