

4.0 crédits

45.0 h

1q

| | |
|------------------------------|---|
| Enseignants: | De Jaeger Dominique ; Marique Thierry (coordinateur) ; |
| Langue d'enseignement: | Français |
| Lieu du cours | Louvain-la-Neuve |
| Thèmes abordés : | L'entraînement sportif est un processus multifactoriel qui doit être structuré (contenu, méthodes, organisation, évaluation, planification) et qui doit inclure l'apprentissage de gestes techniques parfois complexes. Dès lors, les thèmes principaux abordés au cours de cette entité d'enseignement seront : pour la partie A (30h) La dimension biologique (développement des qualités physiques fondamentales, force, vitesse, endurance, souplesse) |
| Acquis d'apprentissage | Au terme de cette entité d'enseignement, l'étudiant comprendra les fondements théoriques des stratégies d'entraînement qui visent l'amélioration des performances (en activité physique non compétitive, en sports individuels et collectifs). Il disposera ainsi de clés d'analyse valides pour évaluer des pratiques courantes en APS. (partie A) <i>La contribution de cette UE au développement et à la maîtrise des compétences et acquis du (des) programme(s) est accessible à la fin de cette fiche, dans la partie « Programmes/formations proposant cette unité d'enseignement (UE) ».</i> |
| Contenu : | <ol style="list-style-type: none"> 1. Introduction 2. La performance sportive 3. Le processus d'entraînement 4. Les principes de l'entraînement 5. Méthodologie et planification de l'entraînement 6. Bases physiologiques de l'entraînement 7. L'entraînement des qualités physiques de base 8. L'entraînement des habiletés motrices et cognitives 9. Déterminants de la performance |
| Autres infos : | Appui sur "APS parmi les sciences et les pratiques humaines" Examen écrit ou oral et/ou éléments d'évaluation continue Syllabus et/ou livre(s) |
| Cycle et année d'étude: : | > Bachelier en sciences de la motricité, orientation générale |
| Faculté ou entité en charge: | FSM |