UCL Université catholique de Louvain

LEDPH1030

2015-2016

Fondements théoriques de l'entraînement des activités physiques et sportives et apprentissage moteur

4.0 crédits	45.0 h	1q

Enseignants:	Marique Thierry (coordinateur) ; De Jaeger Dominique ;
Langue d'enseignement:	Français
Lieu du cours	Louvain-la-Neuve
Préalables :	*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.*
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) *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) ».*
Contenu :	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)
Faculté ou entité en charge:	FSM

Programmes / formations proposant cette unité d'enseignement (UE)

Intitulé du programme	Sigle	Crédits	Prérequis	Acquis d'apprentissage
Bachelier en sciences de la motricité, orientation générale	EDPH1BA	4	LIEPR1002 **et** LIEPR1003 **et** LIEPR1007 **et** LEDPH1008	