LEDPH1031

2015-2016

Autodéfense

3.0 crédits	0 h + 30.0 h	1 + 2q

Enseignants:	Jouniaux Michel ;
Langue d'enseignement:	Français
Lieu du cours	Louvain-la-Neuve
Thèmes abordés :	Ce cours pratique abordera les thèmes suivants : - évitement des contacts par l'esquive et les parades ; - étude des déplacements, des placements et des techniques des contres et ripostes ; - étude des techniques de dégagement de différentes formes de prise ou ceinture debout ou au sol ; - apprentissage des différentes formes de chutes ou leur évitement par récupération de l'équilibre ; - maîtrise de l'agresseur ; - application en situations diversifiées ; - méthodologie : différenciation et progression en fonction des groupes d'âges.
Acquis d'apprentissage	Au terme de cette entité d'enseignement, l'étudiant pourra évaluer rapidement et correctement une situation d'agression. Il sera capable de contenir son émotion. Il aura conscience de ses possibilités de réactions et aura confiance en elles. Il pourra porter secours et organiser le secours à une personne en danger d'agression. *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 :	Le contenu du cours d'autodéfense consiste à apprendre les techniques d'évitement de coups, de dégagements de ceintures ou prises de corps, de projection. L'échauffement constitue une préparation très spécifique au contenu du cours de part les exercices proposés sous forme d'opposition ou repris parmi les habiletés d'opposition. Des techniques complémentaires de chutes ou de récupération de l'équilibre sont envisagées pour pratiquer l'autodéfense en toute sécurité. La répétition des exercices se fait essentiellement par des changements de partenaires afin de varier les situations agressives dues à la morphologie ou la force de l'autre. Enfin, chaque technique est intégrée dans une application plus complexe où plusieurs techniques sont autorisées afin de tromper les opposants ou dans des thèmes assez précis pour favoriser une réponse adéquate au problème créé par l'adversaire.
Autres infos :	Pré-requis : Appui sur la formation pratique de BAC 1 Evaluation : Continue et/ou finale pour la partie pratique avec possibilité d'interrogation(s) et/ou d'un examen final pour vérifier l'acquisition des connaissances associées à la pratique. Support : Dossier de cours Encadrement : Titulaire(s), conseiller(s) technique(s) et/ou assistant(s) éventuellement aidés par des étudiants moniteurs.
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 sciences de la motricité	LEDPH100P	3	-	