LEDPH1033

2015-2016

Sports d'endurance en plein air et stage associé

12.0 crédits	0 h + 60.0 h	1 + 2q

Enseignants:	Marique Thierry ;
Langue d'enseignement:	Français
Lieu du cours	Louvain-la-Neuve
Thèmes abordés :	Principaux thèmes abordés pour rencontrer les objectifs poursuivis : Dans la partie pratique de ce cours (6 crédits), différentes activités d'outdoor pourront être abordées telles par exemple: - le VTT et/ou le vélo de route - les sports d'orientations - les activités combinées de type (mini)-triathlon, Le stage associé (7 ects) concerne des activités complémentaires dont les objectifs peuvent être : - la réalisation d'une performance d'endurance de moyenne durée (crêtes de Spa, VTT de ,) : l'activité est alors un entraînement planifié en vue de cet événement (y compris sa construction et l'évaluation de cet entraînement) (attention à la charge physique supplémentaire). - la diversification des contenus : l'activité est alors un (des) stage(s) hors IEPR selon les cas comme participant (puis) comme co-intervenant, - l'approfondissement d'une question en lien à l'outdoor telle que par exemple la didactisation de contenus : la réalisation est alors un "travail" (écrit, vidéo,) . - l'organisation(s) d'événement(s) de type outdoor(s) (un VTT, un VTT orientation, un rallye vélo,) : la réalisation est alors l'événement (y compris sa préparation et son évaluation)Cette partie "stage" sera éventuellement personnalisée selon les projets de formations des étudiants et fera l'objet d'un dossier individuel ou collectif selon les situations.
Acquis d'apprentissage	Au terme de cette entité d'enseignement, l'étudiant disposera de techniques représentatives lui permettant d'améliorer la condition physique d'une personne par des activités physiques et sportives essentiellement basés sur l'effort de longue durée en extérieur (sports dits d'outdoor). Cet enseignement participe à l'axe "conditionnement physique" de la formation en éducation physique. *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 triathlon a été retenu comme soutien didactique et pratique du cours. Par la mise en 'uvre d'un plan d'entraînement, les étudiants sont initiés à la pratique du triathlon, à ses aspects bio-médicaux et aux méthodes d'entraînement. Des lectures, préalables à un séminaire, cadrent différents éléments scientifiques (bio-mécanique, principes d'entraînement). Le séminaire vise à confronter les pratiques avec l'approche scientifique. Un triathlon, distance olympique (1,5 km en natation, 40 km en vélo, 10 km en course à pied), clôture le cycle et constitue un défi pour les étudiants.
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. Autres : Il convient de porter une attention particulière à la charge physique associée à ce cours. Pour cela : - l'enseignant veillera à ne pas demander de performances telles qu'elles impliquent une charge physique trop élevée, - au moment des présentations et choix de cette option aux étudiants, cette charge supplémentaire sera clairement évoquée pour que chacun évalue son choix en fonction des ses moyens personnels.
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	12	-	