


|           |        |    |
|-----------|--------|----|
| 4 crédits | 45.0 h | Q1 |
|-----------|--------|----|

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Enseignants                  | De Jaeger Dominique ;Marique Thierry coordinateur ;  |
| Langue d'enseignement        | Français   |
| Lieu du cours                | Louvain-la-Neuve   |
| Préalables                   | <i>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.</i>   |
| 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)<br>Pour la partie B (15h): le contrôle et l'apprentissage de gestes techniques.   |
| Acquis d'apprentissage       | <p>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)</p> <p>1</p> <p>Pour la partie B: 1. Mesure de la performance et de l'apprentissage moteur -2. Modèle de contrôle moteur -3. Facteurs de l'apprentissage moteur.</p> <p>-----</p> <p><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></p> |
| Contenu                      | <p>Partie A</p> <p>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</p> <p>Pour la partie B: 1. Mesure de la performance et de l'apprentissage moteur -2. Modèle de contrôle moteur -3. Facteurs de l'apprentissage moteur.</p>   |
| 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  |

| <b>Programmes / formations proposant cette unité d'enseignement (UE)</b> |         |         |   |   |
|--|---------|---------|---|---|
| Intitulé du programme  | Sigle   | Crédits | Prérequis   | Acquis d'apprentissage  |
| Bachelier en sciences de la motricité, orientation générale              | EDPH1BA | 4       | LIEPR1002 ET LIEPR1003 ET<br>LIEPR1007 ET LEDPH1008 |  |