

2.00 crédits	0 h + 30.0 h	Q2
--------------	--------------	----

Enseignants	de Geus Sebastiaan ;
Langue d'enseignement	Français
Lieu du cours	Louvain-la-Neuve
Préalables	Pré-requis: néant
Thèmes abordés	Les contenus d'enseignement abordés pour rencontrer les objectifs du cours toucheront les aspects suivants de la motricité : l'endurance, la force et la souplesse.
Acquis d'apprentissage	<p>A la fin de cette unité d'enseignement, l'étudiant est capable de :</p> <p>A la fin de cette unité d'enseignement, l'étudiant est capable de: Au terme de cet enseignement, l'étudiant aura expérimenté les fondements de la motricité sur le plan pratique et sur le plan du vécu.</p> <p>1 Les apprentissages seront réalisés dans une optique de formation personnelle pour l'adaptation ultérieure à des groupes de personnes avec des besoins spécifiques.</p> <p>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)".</p>
Modes d'évaluation des acquis des étudiants	<p>L'évaluation se fait en deux parties :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluation écrite sous forme de questions à choix multiples pour la partie endurance, musculation et souplesse ; 2. Evaluation de la performance en endurance sous forme chronométrée. <p>Chaque partie comptant pour 50% de la note finale, sauf si l'étudiant.e se voit attribuer une note de #7/20 pour la partie performance chronométrée. Donc si l'étudiant.e se voit attribuer une note de #7/20 pour la partie performance chronométrée la note totale sera égale à la note de la partie performance chronométrée (note absorbante).</p> <p>La présence à l'UE lkine1012 est obligatoire. Les présences seront prises au début de chaque cours. Si vous êtes blessé.e mais que vous savez vous rendre au cours, vous devez vous présenter et suivre le cours. Si vous ne savez pas être présent.e physiquement pour des raisons médicales, vous devez remettre un certificat médical au secrétariat de la faculté FSM et envoyer une copie au titulaire de cette UE dans les 48h de votre retour à l'université.</p> <p>La note finale sera pondérée en fonction du pourcentage de présence au cours. Pour chaque absence non justifiée, 10% de la note finale sera retirée.</p>
Contenu	<p>Cette unité d'enseignement consiste à :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Séances d'endurance en course à pied sous forme continue ou par intervalles dans les différentes intensités d'entraînement. • Séances de musculation sur machines, avec poids libres ou petit matériel (bandes élastiques, TRX, kettlebell, medicine ball, ...) et au poids du corps. Des exercices et méthodes d'étirement seront également pratiqués lors de ces séances.
Bibliographie	Support : Fiches techniques de musculation et souplesse ainsi que les notes prises par l'étudiant lors des cours.
Autres infos	<p>De meilleures qualités physiques de base permettront à l'étudiant.e de mieux gérer la charge de travail physique pendant sa formation et vie professionnelle (éviter des blessures dues à la fatigue, hygiène de vie adaptée et spécifique).</p> <p>Encadrement : conseiller(s) technique(s) et/ou assistant(s) éventuellement aidés d'étudiant(s) moniteur(s)</p> <p>Ce cours est strictement réservé aux étudiants FSM, son accès n'est pas possible aux autres étudiant.e.s UCLouvain.</p>
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 kinésithérapie et réadaptation	KINE1BA	2		