



## MD

### EDPH1212 Motricité, santé et sécurité (1e partie)

[15h+45h exercices] 4.5 crédits

**Enseignant(s):** Cécile Delens  
**Langue d'enseignement :** français  
**Niveau :** cours de 1er cycle

#### Objectifs (en terme de compétences)

Faire découvrir une pratique motrice non directement inspirée du sport mais essentiellement orientée vers le bien-être, l'équilibre psychomoteur de la personne et sa sécurité.

Améliorer la connaissance de soi à travers la prise de conscience et l'évaluation des facteurs intervenant dans le fonctionnement corporel.

#### Objet de l'activité (principaux thèmes à aborder)

- Mouvement et hygiène de vie;
- Education de l'attitude : facteurs de tonus, de souplesse, de respiration et de contact avec les appuis et l'espace;
- Attitudes et mouvements économiques dans la vie courante;
- Récupération après différents types d'effort;
- Education à la sécurité : transport de charge, chutes, évitement des blessures.

#### Autres informations (Pré-requis, Evaluation, Support, ...)

Nbre d'étudiants par groupe : maximum 30

Nature et volume de l'encadrement : titulaire + assistant ou conseillers techniques

#### Autres crédits de l'activité dans les programmes

<b>EDPH12</b>	Deuxième candidature en éducation physique	(4.5 crédits)	Obligatoire
---------------	--	---------------	-------------