

## Faculté de médecine



### APSC7001 Construire son programme d'activités physiques et sportives et l'évaluer

[15h+15h exercices] 6 crédits

**Enseignant(s):** Cécile Delens, Marc Francaux (coord.)

Langue d'enseignement : français

Niveau :

#### Objectifs (en termes de compétences)

Au terme de cette activité de formation, l'étudiant disposera des premières clés pour évaluer la qualité de ses pratiques physiques personnelles.

Dans cette analyse réflexive sur ses propres pratiques d'APS, il sera plus particulièrement apte à une évaluation en terme de diversité, de complémentarité, de bénéfice, de condition et de risques particuliers pour la santé du (des) type(s) de pratique(s) qu'il réalise.

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

Le thème d'approfondissement spécifique à ce séminaire sera d'étudier la diversité et la complémentarité des techniques existantes dans le domaine de la motricité (techniques de bien-être de type conditionnement physique, pratique sportive, techniques de gestion du stress et de la fatigue, techniques sécuritaires). Quel(s) type(s) de pratique physique pour rencontrer quels objectifs en lien avec la santé ?

L'étudiant sera sensibilisé à l'intérêt d'une expérimentation personnelle d'activités physiques variées.

L'étudiant s'engagera dans une pratique régulière planifiée et réfléchie d'activité physique et sportive (un volume de 2 à 3h d'activités physiques et sportives par semaine sera progressivement atteint).

#### Résumé : Contenu et Méthodes

Introduction

Test d'effort

Souplesse

Relaxation

Cahier d'entraînement

Manutention

Psycho-sociologie des activités physiques et sportives

Nutrition et activités physiques et sportives

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

Pré-requis : Appui sur " L'activité physique et sportive parmi les sciences et les pratiques humaines"

Evaluation : Examen écrit ou oral et/ou éléments d'évaluation continue.

L'étudiant présentera, analysera et justifiera un "dossier de pratique personnelle" en fonction des clés d'analyse acquises. Il montrera comment il a construit son activité physique et sportive tout au long de l'année en faisant converger l'analyse de ses besoins et les richesses disponibles sur le site.

Support : Dossier cours

Encadrement : Titulaire(s) et/ou assistant(s), aidé(s) éventuellement par étudiant(s) moniteur(s)

Autre : La pratique personnelle (3 u-ects) fera l'objet d'un choix construit par l'étudiant et négocié avec les coordonnateurs de programme. Elle sera réalisée (au moins pour moitié) dans une structure encadrée (activités - carte du service des sports - projet IEPR - cours IEPR #).