

## Faculté de médecine



### EDPH2181 Motricité, santé et sécurité (2e partie)

[0h+37.5h exercices] 3.5 crédits

**Enseignant(s):** Cécile Delens  
**Langue d'enseignement :** français  
**Niveau :** Second cycle

#### Objectifs (en termes de compétences)

Approfondir la connaissance et la compréhension d'un fonctionnement corporel équilibré et apprendre à gérer son potentiel humain, dans la relation avec soi-même, les autres et les contraintes de l'environnement.

Acquérir une attitude optimisée dans ses composantes motrices, tactiques et émotionnelles, face à des situations imprévisibles d'opposition et d'agression.

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

- Différentes approches de la souplesse et de son éducation.
- Attitudes et prestations motrices ou intellectuelles.
- Stress et rééquilibration de l'organisme.
- En réponse à des situations d'opposition variées, gestion des émotions et expérimentation de choix tactiques adéquats : esquive, force de résistance, maîtrise des déséquilibres, agilité dans les chutes et les sauts.

#### Résumé : Contenu et Méthodes

Séminaires

APS et stress

Entraînement intensif et surentraînement chez l'enfant

Le rôle de l'école dans le choix en faveur de l'activité physique régulière

La santé des étudiants : le rôle de l'APS

Exercices

Activité physique et nature

Activité physique au 3ème âge

Jeux d'opposition

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

Nbre d'étudiants par groupe : maximum 20

Nature et vol. de l'encadrement : titulaire + cadre extérieur (15 heures)

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

EDPH21	Première licence en éducation physique	(3.5 crédits)	Obligatoire
--------	--	---------------	-------------