

## Faculté de médecine



### EDPH2251 Mouvement, santé et bien-être chez l'individu sain

[15h+30h exercices] 2.5 crédits

**Enseignant(s):** Cécile Delens

Langue d'enseignement : français

Niveau : Second cycle

#### Objectifs (en termes de compétences)

Approfondir et diversifier les techniques d'évaluation et d'éducation motrice orientées vers le bien-être et l'équilibre de la personne, en les adaptant aux différents âges et milieux.

Faire découvrir, comprendre et appliquer une méthodologie de l'animation et de la pratique personnelle appropriée à ce champ particulier de la motricité.

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

Elargissement du champ des pratiques orientées vers le "mieux être" et une meilleure gestion du potentiel humain : gymnastiques douces, techniques orientales, chaînes musculaires, mouvement et nature.

- observation et analyse des différents champs d'application : petite enfance, âge adulte, troisième âge, en institution, en milieu de loisirs, en milieu de travail.

- exercice d'adaptation de la matière et de la communication à ces différents âges et milieux.

- situation du mouvement et du professionnel du mouvement dans le cadre général de l'éducation à la santé.

#### Résumé : Contenu et Méthodes

Cours magistraux

Activité physique pour la santé dans les différents groupes d'âge (de l'enfance au 3ème âge)

Le modèle des étapes de changement de Prochaska comme moyen d'augmenter l'adhésion à l'exercice physique

Les déterminants et les conséquences de la motivation intrinsèque ou extrinsèque en activité physique (Vallerand & Grouzet, 2001)

Relation entre les croyances des enfants et leur croyance dans les attentes de leurs parents et leur pratique physique (Kimiecik, Horn & Shurin, 1996)

Guide Canadien pour l'activité physique - un exemple (Agence de santé publique du Canada)

Sondage indicateur de l'activité physique (Institut Canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie)

Exercices - travaux de groupe

Présentation PowerPoint en groupes : choix et création vidéo sur principalement le renforcement musculaire et la souplesse en condition physique orientée vers la santé.

Conseils pratiques

Step

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

**EDPH22**

Deuxième licence en éducation physique

(2.5 crédits)

Obligatoire