

## Faculté de médecine



### EDPH1002 Fondements des activités physiques et sportives

[0h+30h exercices] 3 crédits

**Enseignant(s):** Thierry Marique

Langue d'enseignement : français

Niveau : Premier cycle

#### Objectifs (en termes de compétences)

Au terme de cette entité d'enseignement, l'étudiant aura amélioré son schéma corporel ; il aura développé ses qualités physiques de force, souplesse et endurance de façon optimale pour faciliter ses apprentissages dans les différentes disciplines sportives abordées durant sa formation . Il aura pris conscience du caractère transversal et évolutif de ces qualités physiques. Enfin, il aura acquis une certaine autonomie dans la gestion de sa propre condition physique.

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

Dans un premier temps, les qualités physiques de base (force, souplesse, endurance) seront évaluées individuellement. Les tests utilisés seront simples et permettront l'auto-évaluation par les étudiants.

Dans un second temps, ces qualités seront développées au travers d'activités spécifiques et diversifiées. Le développement de la force et de l'endurance musculaire se fera notamment sur les engins de musculation en salle spécifique. Lors du travail de la force et de la souplesse, on veillera à la qualité de l'exécution (posture, respiration, rythme). Cet aspect qualitatif du travail permettra le développement du schéma corporel de l'étudiant et fera partie intégrante de l'évaluation.

#### Résumé : Contenu et Méthodes

Sera complété par le titulaire au moment de l'attribution des cours

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

Pré-requis

Evaluation Continue et/ou finale pour la partie pratique avec possibilité d'interrogation(s) et/ou d'un examen final pour vérifier l'acquisition des connaissances associées à la pratique.

Evaluation quantitative pour l'endurance, la force et la souplesse ainsi qu'une évaluation qualitative pour la force et la souplesse.

Support Dossier de cours

Encadrement Titulaire(s), conseiller(s) technique(s) et/ou assistant(s) éventuellement aidés par des étudiants moniteurs.

Autres

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

<b>EDPH11BA</b>	Première année de bachelier en sciences de la motricité	(3 crédits)	Obligatoire
-----------------	---	-------------	-------------