

Faculté de médecine



EDPH1030 Fondements théoriques de l'entraînement des activités physiques et sportives et apprentissage moteur

[45h+0h exercices] 4 crédits

Enseignant(s): Dominique De Jaeger, Thierry Marique (coord.)
Langue d'enseignement : français
Niveau : Premier cycle

Objectifs (en termes de compétences)

Au terme de cette entité d'enseignement, l'étudiant comprendra les fondements théoriques des stratégies d'entraînement qui visent l'amélioration des performances (en activité physique non compétitive, en sports individuels et collectifs). Il disposera ainsi de clés d'analyse valides pour évaluer des pratiques courantes en APS. (partie A)

Objet de l'activité (principaux thèmes à aborder)

L'entraînement sportif est un processus multifactoriel qui doit être structuré (contenu, méthodes, organisation, évaluation, planification) et qui doit inclure l'apprentissage de gestes techniques parfois complexes. Dès lors, les thèmes principaux abordés au cours de cette entité d'enseignement seront :

pour la partie A (30h)

La dimension biologique (développement des qualités physiques fondamentales, force, vitesse, endurance, souplesse)

Résumé : Contenu et Méthodes

1. Introduction
2. La performance sportive
3. Le processus d'entraînement
4. Les principes de l'entraînement
5. Méthodologie et planification de l'entraînement
6. Bases physiologiques de l'entraînement
7. L'entraînement des qualités physiques de base
8. L'entraînement des habiletés motrices et cognitives
9. Déterminants de la performance

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

Appui sur "APS parmi les sciences et les pratiques humaines"
 Examen écrit ou oral et/ou éléments d'évaluation continue
 Syllabus et/ou livre(s)

Autres crédits de l'activité dans les programmes

| | | | |
|-----------------|---|-------------|-------------|
| EDPH12BA | Deuxième année de bachelier en sciences de la motricité | (4 crédits) | Obligatoire |
|-----------------|---|-------------|-------------|