

# Pratique et didactique des activités motrices individuelles

## Titulaires

Nathalie GUISSARD (Coordonnateur) et Alain CARPENTIER

## Mnémonique du cours

EDPH-I3243

## Crédits ECTS

5 crédits

## Langue(s) d'enseignement

Français

## Période du cours

1e et 2e quadrimestre

## Campus

Erasme

## Contenu du cours

**Cette UE comprend les AA suivantes:**  
**Natation** : travail des techniques crawl, brasse, dos, papillon, sprint et endurance

**Athlétisme**: L'ensemble de l'apprentissage font référence aux fondamentaux des trois familles de l'athlétisme : courir-sauter-lancer. L'apprentissage des techniques spécifiques aux épreuves de l'heptathlon et décathlon sera enseigné.

**Renforcement musculaire**: renforcement musculaire en salle de musculation, avec et sans matériel (swissball, haltères, élastique...), connaissance des groupes musculaires sollicités durant l'action. Différentes méthodes d'entraînement et approche des transferts.

## Objectifs (et/ou acquis d'apprentissages spécifiques)

Assimiler les fondamentaux athlétiques relatifs à la transmission efficace des forces propulsives à partir d'appuis dynamiques, en conservant un corps gainé et avec une utilisation optimale des segments libres

Apprentissage et maîtrise des techniques spécifiques aux épreuves codifiées (en natation et athlétisme). Développement des qualités explosives et d'endurance.

Pour l'AA Renforcement musculaire : Appréhender de façon pratique les concepts relatifs au renforcement musculaire. Intégrer les connaissances relatives à l'élaboration d'une séance de renforcement musculaire avec charges additionnelles en vue d'un objectif précis. Notions de transferts et recherche de spécificité.

## Pré-requis et co-requis

### Cours pré-requis

EDPH-I204 | Activités physiques et sportives VI | 10 crédits

## Méthodes d'enseignement et activités d'apprentissages

Cours pratiques et micro enseignement

### Support(s) de cours

Université virtuelle

## Autres renseignements

### Lieu(x) d'enseignement

Erasme

### Contact(s)

nathalie.guissard@ulb.be

## Méthode(s) d'évaluation

Autre, Examen oral et Examen pratique

### Méthode(s) d'évaluation (complément)

**Natation** : examen pratique

**Athlétisme**: examen pratique

**Renforcement musculaire**: examen oral, démonstration et explication + dossier réflexif

## Construction de la note (en ce compris, la pondération des notes partielles)

**La moyenne harmonique pondérée sera d'application pour toutes les parties de cette unité d'enseignement**

Toutefois, l'UE est créditée si et seulement si les deux conditions suivantes sont remplies :

1° la moyenne harmonique pondérée des notes des différentes activités d'apprentissage qui la composent est supérieure ou égale à 10

2° la somme des points déficitaires des notes attribuées à chaque activité d'apprentissage n'excède pas deux points.

Ceci permet de s'assurer de l'acquis d'un socle suffisant de compétences pour chacune des activités d'apprentissage de l'UE:

Si la somme des points déficitaires des différentes activités d'apprentissage est supérieure à deux, la note la plus faible sera attribuée à l'ensemble de l'UE.

Le report de la note de l'AA d'une année à l'autre se fera automatiquement à **partir de 12/20**, sauf demande explicite de l'étudiant.

### Langue(s) d'évaluation principale(s)

Français

## Programmes

### Programmes proposant ce cours à la faculté des Sciences de la motricité

BA-MOTR | Bachelier en sciences de la motricité, orientation générale | bloc 3

