

# Prévention du dos et principes élémentaires de massage et de taping

## Titulaires

Nathalie GUISSARD (Coordonnateur) et David Zarka

## Mnémonique du cours

EDPH-I4274

## Crédits ECTS

5 crédits

## Langue(s) d'enseignement

Français

## Période du cours

1e et 2e quadrimestre

## Campus

Erasme

## Contenu du cours

Cette UE comprend:

- > AA prévention dos et travail perceptif: rappel de connaissance de notions anatomiques et biomécaniques. Explication de la mobilité et de la protection de la colonne vertébrale + démonstrations et exécutions
- > AA: principes élémentaires de massage et taping: Démonstration et explication des différentes méthodes de massage et des effets consécutifs. La partie Taping pratique est donnée par un assistant spécialisé en traumatologie du sport

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

AA prévention dos: ce cours a pour objectif de conscientiser la personne à économiser son dos en effectuant les bons gestes dans un cadre de prévention

AA principes élémentaires de massage et taping: ce cours permet aux étudiants de comprendre comment réaliser un massage avant ou après une épreuve sportive. L'approche du Taping ou contention a pour objectif que de faire comprendre aux étudiants son utilité dans un contexte de prévention

## Méthodes d'enseignement et activités d'apprentissages

Cours théoriques + cours pratiques

## Contribution au profil d'enseignement

Implication dans la promotion de la santé

## Références, bibliographie et lectures recommandées

Goubel F. et Coll. : « Biomécanique : éléments de mécanique musculaire » ; éditions Masson.

Grimshaw P. : « Biomécanique du sport et de l'exercice » ; éditions de Boeck.

Guillarme L. : « Rééducation thoraco-abdomino-pelvienne par le concepts Abdo-MG » ; éditions Frison-Roche

Mc Gille S. : « Ultimate back fitness and performance » ; Wabuno Publishers

## 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 écrit, Présentation orale et Travail pratique

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

AA Prévention dos et travail perceptif: examen oral avec préparation écrite + démonstration

AA Massage et taping: écrit et réalisation d'une contention pour la partie taping

## 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.

*Si toutes les AA sont supérieures ou égales à 10/20, la note de l'UE = la moyenne pondérée.*

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

Français

## Programmes

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

MA-EDPH | Master en sciences de la motricité, orientation éducation physique | finalité Entraînement et coaching/bloc 2, finalité Didactique/bloc 2 et finalité Préparation physique/bloc 2

