

# Méthodologie de l'activité motrice et de l'entraînement

## Titulaires

Alain CARPENTIER (Coordonnateur) et Nathalie GUISSARD

## Mnémonique du cours

EDPH-I4364

## Crédits ECTS

5 crédits

## Langue(s) d'enseignement

Français

## Période du cours

1e et 2e quadrimestre

## Campus

Erasme

## Contenu du cours

Les méthodes de développement des filières énergétiques, les méthodes de renforcement musculaires et la spécificité des adaptations, les méthodes de stretching, le développement des qualités physiques pendant la croissance et leur adaptation à l'entraînement, les notions de base de la planification de l'entraînement.

Les principales méthodes de testing musculaire et des filières énergétiques.

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

Au terme de cet enseignement, l'étudiant devra être capable de maîtriser théoriquement et pratiquement les principales méthodes de préparation physique ainsi que les bases fondamentales de la programmation de l'entraînement des sportifs jeunes et adultes.

## Méthodes d'enseignement et activités d'apprentissages

Cours ex-cathedra et cours pratiques.

## Contribution au profil d'enseignement

Cet enseignement envisage les principales méthodes d'entraînement des qualités physiques chez le jeune et l'adulte ainsi que les notions de base de la planification et du suivi de l'entraînement. Certaines parties du cours théorique sont illustrées lors de cours pratiques.

## Références, bibliographie et lectures recommandées

Des articles de référence sont donnés aux étudiants.

## Support(s) de cours

Université virtuelle

## Autres renseignements

### Lieu(x) d'enseignement

Erasme

### Contact(s)

Prof. J. Duchateau (Jacques.Duchateau@ulb.be)

Prof. A. Carpentier (Alain.Carpentier@ulb.be)

## Méthode(s) d'évaluation

Examen oral, Travail personnel et Rapport écrit

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

Théorie : examen oral sur l'ensemble de la matière.

Pratique : rapports et travail personnel

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

La note de l'UE sera la moyenne harmonique pondérée des notes des 2 AE.

*AE théorie: 80%AE travaux pratiques: 20%*

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.

*Rq : Toute note d'AE supérieure ou égale à 10/20, sera « reportée » d'une session à l'autre automatiquement et d'une année académique à l'autre. Néanmoins l'étudiant.e peut introduire une demande officielle auprès du titulaire pour améliorer sa note tant que l'UE n'est pas créditée.*

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

Français

finalité Didactique/bloc 1, finalité Préparation physique/bloc 1 et finalité Européenne en préparation physique, mentale et réathlétisation/bloc 1 et MA60-EDPH | **Master en sciences de la motricité, orientation éducation physique (60 crédits)** | bloc U

## 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 1,