

Questions approfondies en rapport à l'activité physique et la nutrition

Titulaires

Alain CARPENTIER (Coordonnateur) et Justine MAGNARD

Mnémonique du cours

EDPH-I5335

Crédits ECTS

5 crédits

Langue(s) d'enseignement

Français

Période du cours

1e et 2e quadrimestre

Campus

Erasme

nutritionnelles dans le respect de la santé, de la pratique sportive, de la législation en vigueur et de l'éthique sportive.

Méthodes d'enseignement et activités d'apprentissages

Cours ex-cathedra et séminaires interactifs.

Références, bibliographie et lectures recommandées

Des articles de référence sont donnés aux étudiants.

Support(s) de cours

Université virtuelle

Contenu du cours

AE en rapport avec l'activité physique:

Questions relatives aux préventions par l'activité physique, aux méthodes de récupération, à l'entraînement de l'enfant, en altitude. Effets de l'apport des nouvelles technologies dans l'entraînement (électrostimulation, vibration, ...) et leurs impacts sur la performance et la récupération.

AE nutrition du sportif:

Détermination des besoins énergétiques et des besoins en vitamines et minéraux selon le type d'activités sportives pratiquées et le nombre d'heures qui y sont consacrées et comment y pourvoir par l'alimentation.

Stratégies nutritionnelles avant, pendant et après la compétition, y compris l'utilisation raisonné des compléments alimentaires.

Objectifs (et/ou acquis d'apprentissages spécifiques)

AE en rapport avec l'activité physique:

Le but des séminaires est de compléter les notions liées à l'activité physique et à l'entraînement envisagées précédemment. Ce cours doit amener l'étudiant à s'interroger sur certains aspects particuliers de l'activité physique (type de population, environnement, ...) et apporter des propositions d'intervention pertinentes.

AE nutrition du sportif:

Compléter les informations données au travers du cours de diététique dispensé précédemment en exposant les recommandations nutritionnelles spécifiques aux sportifs et personnes physiquement actives.

Fournir les informations nécessaires à l'usage raisonné des compléments alimentaires selon les bonnes pratiques

Autres renseignements

Lieu(x) d'enseignement

Erasme

Contact(s)

AE en rapport avec l'activité physique:

Prof. J. Magnard: Justine.Magnard@ulb.be

AA nutrition du sportif:

Prof. A. Carpentier: Alain.Carpentier@ulb.be

Méthode(s) d'évaluation

Autre, Examen oral et Travail personnel

Méthode(s) d'évaluation (complément)

AA en rapport avec l'activité physique:

Exposé oral avec support visuel suivi par un échange questions-réponses en lien avec l'exposé et le contenu du cours

AA nutrition du sportif:

Remise d'un travail écrit (analyse d'un cas concret) + questions en rapport avec la matière théorique dispensée.

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

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

*AE en rapport avec l'activité physique: 50%**AE nutrition du sportif: 50%*

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

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, finalité Préparation physique/bloc 2 et finalité Européenne en préparation physique, mentale et réathlétisation/bloc 2

