

Des concepts de la physiologie à l'entraînement sportif

Titulaires

Alain CARPENTIER (Coordonnateur), Nathalie GUISSARD et Justine MAGNARD

Mnémonique du cours

BIME-I516

Crédits ECTS

5 crédits

Langue(s) d'enseignement

Français

Période du cours

Premier quadrimestre

Campus

Erasme

Contenu du cours

- > Le muscle et la fonction neuromusculaire (rappel), la préparation à la performance sportive et les bases neuromécaniques du stretching, le renforcement musculaire, l'entraînement chez l'enfant et l'adolescent, les bases de la planification de l'entraînement, le testing musculaire.
- > Les méthodes de développement des filières énergétiques tant sur le plan de la capacité que de la puissance en y incluant les notions d'endurance, de résistance et de vitesse.
- > Les principaux tests d'évaluation des filières énergétiques et du testing musculaire.
- > Les notions essentielles de diététique et la détermination des besoins énergétiques des sportifs en fonction du type d'activité pratiquée, y compris l'approche raisonnée des compléments alimentaires.
- > L'étude de la composition corporelle (aspects pratiques).

Objectifs (et/ou acquis d'apprentissages spécifiques)

Au terme de cet enseignement, l'étudiant devra connaître les principales méthodes de préparation physique et comprendre les mécanismes sous-jacents aux adaptations physiologiques. Il sera également capable de programmer des séances de réathlétisation et d'assurer le suivi du sportif jusqu'à son retour sur le terrain.

Méthodes d'enseignement et activités d'apprentissages

Cours ex-cathedra, pratiques, séminaires, démonstrations

Références, bibliographie et lectures recommandées

Thépaut-Mathieu Ch et al. L'entraînement de la force. Spécificité et planification. Cahiers de l'INSEP n° 21.

Van Praagh E. Physiologie du sport "Enfant et adolescent". Ed De Boeck.

Autres renseignements

Lieu(x) d'enseignement

Erasme

Contact(s)

Professeur: Alain Carpentier@ulb.be

Méthode(s) d'évaluation

Examen écrit

Méthode(s) d'évaluation (complément)

Examen écrit (questions ouvertes).

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 Méthodologie de l'entraînement: 60%AE Diététique: 40%

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 pour toute note d'AE supérieure ou égale à 12/20. 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-MOTR | Master en sciences de la motricité, orientation
générale | finalité Pathologies sportives/bloc 2

