

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 humaine

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

