

## 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

Deuxième 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

