

Master en kinésithérapie

| | | |
|--|-------|---------------------------------------|
| HELHa Campus Montignies 136 Rue Trieu Kaisin 6061 MONTIGNIES-SUR-SAMBRE | | |
| Tél : +32 (0) 71 15 98 00 | Fax : | Mail : sante-montignies-kine@helha.be |

1. Identification de l'Unité d'Enseignement

| EDUCATION PHYSIQUE ET MOTRICITE GENERALE 1 - FONDEMENTS | | | |
|--|---|-----------------|-------------|
| Ancien Code | PAKN1B62KIN | Caractère | Obligatoire |
| Nouveau Code | XAKB1620 | | |
| Bloc | 1B | Quadrimestre(s) | Q1Q2 |
| Crédits ECTS | 3 C | Volume horaire | 36 h |
| Coordonnées des responsables et des intervenants dans l'UE | Nicolas DRAYE (nicolas.draye@helha.be) Nicolas DE CLERCQ (nicolas.de.clercq@helha.be) Benjamin LETROYE (benjamin.letroye@helha.be) Carolyne LEGRAND (carolyne.legrand@helha.be) Tom CALLENS (tom.callens@helha.be) | | |
| Coefficient de pondération | 30 | | |
| Cycle et niveau du Cadre Francophone de Certification | bachelier / niveau 6 du CFC | | |
| Langue d'enseignement et d'évaluation | Français | | |

2. Présentation

Introduction

Cette unité d'enseignement permet une première approche réflexive de la santé. Elle invite également à entretenir un juste rapport à son corps et interpréter les signes physiologiques au cours de l'effort. L'ensemble contribue ainsi à aider l'étudiant à se construire progressivement une identité professionnelle liée à la santé en général.

Contribution au profil d'enseignement (cf. référentiel de compétences)

Cette Unité d'Enseignement contribue au développement des compétences et capacités suivantes :

- Compétence 1 **S'impliquer dans sa formation et dans la construction de son identité professionnelle**
 - 1.5 Adopter un comportement responsable et citoyen
 - 1.6 Exercer son raisonnement scientifique

Acquis d'apprentissage visés

L'étudiant doit être capable d'exécuter des gestes coordonnés avec précision et les étirements appropriés à chaque groupe musculaire, d'interpréter les signes physiologiques liés à l'effort et d'atteindre un niveau d'aptitude physique nécessaire à la future pratique professionnelle.

« Je fais, je ressens, j'améliore ma condition physique, essentielle pour mon futur métier »

Liens avec d'autres UE

Prérequis pour cette UE : aucun
 Corequis pour cette UE : aucun

3. Description des activités d'apprentissage

Cette unité d'enseignement comprend l(es) activité(s) d'apprentissage suivante(s) :

PAKN1B62KINA Education physique et motricité générale - Fondements 36 h / 3 C

Contenu

FONDEMENTS DE L'EDUCATION PHYSIQUE:

Endurance: Travail continu, interval-training, technique de course.

Souplesse: étirements passifs et étirements actifs. Démonstration d'étirement des principaux groupes musculaires.

Coordination: Travail de la coordination dynamique globale (association pure, dissociation pure et association et dissociation combinée). Travail de rythme, échelle, corde à sauter, technique de course.

Démarches d'apprentissage

Les activités d'apprentissage sont exclusivement pratiques avec des informations théoriques communiquées oralement.

Dispositifs d'aide à la réussite

Des groupes de niveau seront formés pour permettre à chacun de progresser selon ses capacités initiales. Des documents d'entraînement seront aussi déposés sur la plateforme ConnectED.

Sources et références

enoist, C. (2002). Stretching pour le sportif. Éditions Amphora.

Billat, V. (2015). Entraînement pratique et scientifique à la course à pieds. Éditions De Boeck.

Buchbauer, J., & Steininger, K. (2003). Techniques de renforcement musculaire en rééducation. Éditions Maloine.

De Gasquet, B. (2005). Abdominaux : Arrêtez le massacre. Robert Jauze.

Delavier, F. (2009). Guide des mouvements de musculation : Approche anatomique. Éditions Vigot.

Dubois, B., & Berg, F. (2022). La Clinique du Coureur : Pour une pratique santé de la course à pied (Éd. 2022, 544 pages).

Girod, A. (2005). Sport, communication et pédagogie : La PNL pour un coaching efficace. Éditions Amphora.

Juras, S., & Baicry, J. (2007). Le gainage pour tous. Éditions C. Geoffroy.

Kuypers, E., & Pinna, A. (2006). Initiation au jogging et renforcement musculaire. CUFOCEP.

Sordello, J. (2015). La bible du running. Éditions Amphora.

Waymel, T., & Choque, J. (2005). Étirement et renforcement musculaire. Éditions Amphora.

Supports en ligne

Les supports en ligne et indispensables pour acquérir les compétences requises sont :

Les supports de cours sont disponibles via la plate-forme ConnectED.

4. Modalités d'évaluation

Principe

Les tests pratiques portent sur :

1) Une course à pied publique* chronométrée (~5km) (Q1-25%)

2) Une course à pied* chronométrée (~10km) (ou un test équivalent de remplacement) - (Q2-35%)

3) Évaluation des habilités motrices générales (Q2-25%)

4) Suivi personnalisé des entraînements via Formyfit (Q2-15%)

Les tests seront expliqués oralement lors des cours pratiques et les modalités disponibles sur ConnectED.

Lorsqu'un étudiant aura atteint un quota de 20% d'absences injustifiées, il se verra attribuer automatiquement la note de PP lors de la session de juin et celle de septembre. L'étudiant qui n'a pas présenté toutes les parties de l'évaluation sera coté PP (Pas Présenté) ou PR (cote de présence).

L'étudiant en échec à la fin du Q2 devra présenter un examen pratique en Q3 composé d'une épreuve de course à pied (70%) et une évaluation des habilités motrices générales (30%).

L'étudiant qui frauderait lors de l'un des tests obtiendra la note finale de FR pour l'ensemble de l'unité d'enseignement.

* Toutes réclamations concernant le chronométrage de la course à pied publique doivent être effectuées dans les 3 jours ouvrables suivant la compétition. Passé ce délai, aucune contestation ne sera prise en compte.

Pondérations

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

| | Q1 | | Q2 | | Q3 | |
|------------------------|-----------|----|-----------|----|-----------|-----|
| | Modalités | % | Modalités | % | Modalités | % |
| production journalière | Évc | | Évc | 15 | Évc | |
| Période d'évaluation | Evp | 25 | Exp | 60 | Exp | 100 |

Évc = Évaluation continue, Evp = Évaluation pratique, Exp = Examen pratique

Dispositions complémentaires

Il est à noter que la note de l'UE (Unité d'Enseignement) est cotée sur 20 et est arrondie à la ½ unité près.

--

Il n'y a pas de report de note partielle d'une session à l'autre. L'étudiant en échec pour la note finale de l'UE au Q2 représente **toutes** les épreuves prévues en seconde session.

Référence au RGE

En cas de force majeure, une modification éventuelle en cours d'année peut être faite en accord avec le Directeur adjoint de département, et notifiée par écrit aux étudiants. (article 66 du règlement général des études 2024-2025).