Année académique 2022 - 2023

Domaine de la Santé

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 2			
Code	PAKN2B97KIN	Caractère	Obligatoire
Bloc	2B	Quadrimestre(s)	Q2
Crédits ECTS	1 C	Volume horaire	24 h
Coordonnées des **responsables** et des intervenants dans l'UE	**Nicolas DE CLERCQ** (nicolas.de.clercq@helha.be) Benjamin LETROYE (benjamin.letroye@helha.be) Nicolas DRAYE (nicolas.draye@helha.be)		
Coefficient de pondération		10	
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 à entretenir un juste rapport à son corps et interpréter les signes physiologiques au cours de la pratique sportive et d'un effort.

L'ensemble contribue ainsi à aider l'étudiant à se construire progressivement une identité professionnelle liée à la santé en général.

L'étudiant prendra progressivement la main, il détectera des déficits « basiques » clairs (de proprioception, de souplesse, de force et de coordination) et proposera des techniques enseignées afin d'y remédier. Il présentera le début d'une "prise en charge" en soumettant des exercices ciblés, expliqués et démontrés.

L'éventail des exercices de coordination, de renforcement musculaire et de souplesse proposé sera au service de la thérapeutique et du mieux-être du patient.

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**
- 1.1 Participer activement à l'actualisation de ses connaissances et de ses acquis professionnels
- 1.3 Développer ses aptitudes d'analyse, de curiosité intellectuelle et de responsabilité
- 1.6 Exercer son raisonnement scientifique

Acquis d'apprentissage visés

L'étudiant doit être capable d'exécuter des gestes coordonnés avec précision, des étirements et du renforcement musculaire appropriés à chaque groupe musculaire.

Celui-ci sera apte à faire les activités proposées (proprioception, coordination motrice globale, stetching et renforcement musculaire), les comprendre jusqu'à les démontrer de manière explicite. Il devra également transférer ses connaissances (anatomique, d'analyse du mouvement, de biomécanique,... .) et pouvoir se l'appliquer personnellement mais également pouvoir l'appliquer à autrui.

L'étudiant devra atteindre un niveau d'endurance musculaire, de souplesse et de coordination suffisant

afin de réaliser avec une certaine aisance physique ses stages et ses activités professionnelles.

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) :

PAKN2B97KINA Education physique et motricité générale 2 24 h / 1 C

Contenu

Cette unité d'apprentissage travaillera des piliers de la motricité générale, à savoir:

1. La proprioception et la coordination: capacité à bien percevoir la position de son corps dans l'espace, capacité à réaliser des mouvements compliqués, combinés. Travail de la coordination dynamique globale (association pure, dissociation pure et association et dissociation combinée) avec et sans outils (ballons, corde à sauter, cerceaux,...).
2. La force: capacité de mettre en mouvement, d'opposer, de s'opposer. Travail de renforcement de groupes musculaires précis. Explication et démonstration de mouvements de renforcement.
3. La souplesse: Capacité à réaliser des mouvements de grande amplitude. Apprentissage des différentes techniques de stretching et étirement de groupes musculaires précis. Explication et démonstration d'étirement des principaux groupes musculaires

Démarches d'apprentissage

Les activités d'apprentissage sont exclusivement pratiques avec des informations théoriques communiquées oralement et/ou disponibles sur la plateforme ConnectED.

Dispositifs d'aide à la réussite

Des documents d'entraînement seront postés sur la plateforme ConnectED.

Sources et références

Delavier F. "Guide des mouvements de musculation (Approche anatomique)". Editions Vigot 2009
Buchbauer J. et Steininger K. "Techniques de renforcement musculaire en rééducation". Editions Maloine 2003
Delavier F. et Gundill M."La méthode Delavier de musculation". Editions Vigot 2010

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 (exercices d'évaluation) seront expliqués oralement lors des cours pratiques.

L'évaluation orale appréciera si les compétences sont acquises ou non. L'étudiant fait, comprend, démontre et explique une praxie motrice de renforcement musculaire et/ou de proprioception/coordination et/ou de souplesse.

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.

Pondérations

	Q1	Q2	Q3

	Modalités	%	Modalités	%	Modalités	%
production journalière						
Période d'évaluation			Exo	100	Exo	100

Exo = Examen oral

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.

Référence au RGE

En cas de force majeure, une modification éventuelle en cours d'année peut être faite en accord avec le Directeur de département, et notifiée par écrit aux étudiants. (article 67 du règlement général des études 2022-2023).