

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			
Code	PAKN1B62KIN	Caractère	Obligatoire
Bloc	1B	Quadrimestre(s)	Q1Q2
Crédits ECTS	3 C	Volume horaire	36 h
Coordonnées des responsables et des intervenants dans l'UE	Benjamin LETROYE (benjamin.letroye@helha.be) Nicolas DRAYE (nicolas.draye@helha.be) Nicolas DE CLERCQ (nicolas.de.clercq@helha.be) Matthieu BUELENS (matthieu.buelens@helha.be) Dimitri TEODOROIU (dimitri.teodoroiu@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 1 - 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

Juras Sabine et Baicry Jérôme "Le gainage pour tous". Edition C. Geoffroy, 2007
Benoist Ch. "Stretching pour le sportif". Editions Amphora Novembre 2002
Girod Antoni "Sport communication et pédagogie – La PNL pour un coaching efficace"- Editions Amphora Octobre 2005
De Gasquet B. "Abdominaux – Arrêtez le massacre"- Robert Jauze 2005
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
Waymel T. – Choque J. "Etirement et renforcement musculaire". Editions Amphora, Mars 2005
Kuypers E. et Pinna A. Initiation au Jogging et renforcement musculaire. CUFOCEP Juin 2006
Billat V. "Entraînement pratique et scientifique à la course à pieds". Edition de Boeck - 2015
Sordello J. "La bible du Running" Edition Amphora. - 2015

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) (Q1-20%)
- 2) Une course à pied publique* chronométrée (~10km) (ou un test équivalent de remplacement) - (Q2-50%)
- 3) ABC - technique de Course (Q2-30%)

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 (75%) et d'exercices de technique de course (25%).

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	Evc		Evc		Evc	

Période d'évaluation	Evp	20	Exp	80	Exp	100
----------------------	-----	----	-----	----	-----	-----

Evc = 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.

L'évaluation du Q1 est rattrapable au Q2 (lors du dernier cours du Q2).

Il n'y a pas de report de note partielle d'une session à l'autre. L'étudiant en échec dans une partie représente toutes les épreuves à la session suivante.

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 66 du règlement général des études 2023-2024).