

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

ENSEIGNEMENT CLINIQUE 1- EXERCISE THERAPY ET FITNESS			
Ancien Code	PAKN3B84KIN	Caractère	Obligatoire
Nouveau Code	CAKB3840		
Bloc	3B	Quadrimestre(s)	Q1
Crédits ECTS	3 C	Volume horaire	44 h
Coordonnées des responsables et des intervenants dans l'UE	Mikaël SCOHIER (scohierm@helha.be) Nicolas DE CLERCQ (declercqn@helha.be) Pascal FLAMENT (flamentp@helha.be) Sophie COCKX (cockxs@helha.be) Benjamin LETROYE (letroyeb@helha.be) François DE BELDER (debelderf@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 vise l'apprentissage théorique et pratique de techniques spécifiques aux domaines musculosquelettiques.

Cette UE va permettre à l'étudiant de compléter ses connaissances de prise en charge kinésithérapeutique via deux approches différentes mais complémentaires: le fitness (renforcement musculaire) et l'exercice therapy.

Cette activité se déclinera en différentes parties complémentaires:

- Le fitness, activité pratique en salle avec des appareils de renforcement musculaire et du petit matériel (élastiques, haltères, swissball,...).
- L'exercice therapy composé d'une partie théorie et d'exercices pratiques en salle.
- Une partie théorique consacrée à la neurophysiologie de l'effort (principes de renforcement musculaire).

L'étudiant devra être capable de prendre en charge un patient (il exploitera ses savoirs et savoirs-faire), de transmettre des consignes judicieuses, claires et précises afin que celui-ci puisse exécuter les exercices proposés de manière sécurisée et optimale. Il proposera des variantes dégressives et/ou progressives et, au besoin, corrigera le 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**
 - 1.6 Exercer son raisonnement scientifique
- Compétence 4 **Concevoir des projets professionnels complexes**
 - 4.6 Programmer des interventions éducatives, préventives et curatives
- Compétence 5 **Assurer une communication professionnelle**
 - 5.5 Participer à la promotion de la santé
- Compétence 6 **Pratiquer à des fins médicales les activités spécifiques à son domaine professionnel**

- 6.3 Réaliser des traitements kinésithérapeutiques préventifs et curatifs
- 6.4 Eduquer et/ou rééduquer le(s) bénéficiaire(s) de soins

Acquis d'apprentissage visés

Au terme de l'U.E., l'étudiant sera capable seul de (C1, 1.6; C4, 4.6; C5, 5.2, 5.5; C6, 6.3, 6.4) :

- Pratiquer à des fins médicales les activités spécifiques à son domaine professionnel
- Réaliser des traitements kinésithérapeutiques préventifs et curatifs
- Eduquer et/ou rééduquer le(s) bénéficiaire(s) de soins
 - De développer et maintenir un juste rapport à son corps.
 - D'exercer son jugement professionnel dans une visée de promotion de la santé : analyse de situations de déplacements de patients, prévention des problèmes de santé.

Au terme des activités d'apprentissage, l'étudiant sera capable de donner des consignes claires et précises, faire un programme et encadrer au minimum une personne (un patient).

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) :

PAKN3B84KINA Enseignement clinique 1- Exercices therapy et Fitness

44 h / 3 C

Contenu

Fitness-Renforcement musculaire : initiation au renforcement musculaire sur engins et avec du petit matériel

Les étudiants participeront activement à des séances de mise en forme, condition physique (endurance, renforcement musculaire, assouplissement) en salle de musculation afin d'entretenir et/ou d'améliorer leurs aptitudes physiques en relation avec la santé cardio-vasculaire.

Une partie du fitness sera consacrée à l'utilisation du swissball (Fitball) et son intégration dans un programme d'exercices thérapeutiques (Thérapie fonctionnelle).

Une attention particulière sera portée au vécu moteur, à la prévention des blessures et à l'exécution précise du geste.

Les thèmes suivants seront abordés :

- Familiarisation aux divers outils de renforcement musculaire.
- Initiation aux différentes méthodes de musculation (1RM, endurance musculaire, force explosive, force maximale). De la rééducation à la performance.

Exercise therapy: Prise en charge du patient à travers l'activité physique

Partie Théorique:

Les pathologies / maladies chroniques les plus fréquentes en cardiologie, neurologie, oncologie,... seront passées en revue pour orienter les patients dans leur revalidation de manière prudente et raisonnée.
Conseils pour faire progresser les patients dans un climat de confiance.

Partie Pratique:

Prise en charge du patient.

Mise en pratique des tests de terrain et interprétation de ceux-ci. Progressivité, quantification et qualité d'exécution des exercices.

Adaptation des exercices et cas pratiques.

Théorie des Activités physiques et sportives:

Les bases du renforcement musculaire.

Les principales méthodes de développement de la force.

Le renforcement musculaire chez le jeune, la femme et la personne âgée.

Démarches d'apprentissage

Le fitness : travail pratique en salle de fitness.

Exercice therapy: Exposés oraux et démonstration – Cours pratique.

Théorie sur la neurophysiologie de l'effort: (principes de renforcement musculaire): Exposés oraux sous forme de power point.

Dispositifs d'aide à la réussite

Les contenus théoriques sont postés sur la plateforme "ConnectED". Les nombreuses séances de TP sont conçues pour permettre aux étudiants de vivre la matière en plus petits groupes.

Sources et références

Bibliographie:

Benoist, C. (2002). Stretching pour le sportif. Editions Amphora.

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

Carré, F., & Delamarche, P. (2021). Activités physiques adaptées et pathologies chroniques : Prévention, Prescription, Prise en Charge. Elsevier-Masson.

Costa, D. (2018). Mon coach Musculation. Amphora.

De Gasquet, B. (2005). Abdominaux – Arrêtez le massacre. Editions Marabout.

Delavier, F. (2009). Guide des mouvements de musculation. Editions Vigot.

Delavier, F., & Gundill, M. (2010). La méthode Delavier de musculation. Editions Vigot.

Endacott, J. (2008). L'essentiel du swissball. Edition Trédaniel.

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

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

Prothoy, I., & Pelloux-Prayer, S. (2015). Musculation : épidémiologie et prévention des blessures. Elsevier-Masson.

Ptack, A. (2009). « Le swissball » document inédit. CUFOCEP, UCL.

Waymel, T., & Choque, J. (2005). Etirement et renforcement musculaire. Editions Amphora.

Sites Internet consultés :

http://fougeresforce.wifeo.com/documents/LES_METHODES_EN_MUSCULATION.pdf

<http://www.musculation.com/methode-musculation.htm>

<http://www.all-musculation.com/programme-musculation/musculation-a-maison/deux-methodes-musculation-adomicile.htm>

<https://www.has-sante.fr/>

<https://www.sport-sur-ordonnance.be>

Autres références : articles scientifiques mentionnés sur les supports de cours.

Supports en ligne

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

Notes de cours (power point disponible sur la plateforme ConnectED)

Il est également indispensable de prendre des notes personnelles lors des TP

4. Modalités d'évaluation

Principe

L'évaluation sera pratique et consistera en une mise en situation seul et/ou avec une tierce personne (Etudiant/Patient).

Les enseignants apprécieront si l'étudiant est capable:

- De concevoir un "programme sur mesure" en fonction du cas proposé.
- De transmettre des consignes judicieuses, claires et précises.
- De s'installer et/ou d'installer convenablement un patient sur le ou les engins qu'il utilisera dans son programme.

- De choisir, d'utiliser et de manipuler un outil (engin, élastique, swissball, kettelbell, haltère, ...) avec maîtrise et sécurité.
- De répondre aux diverses questions théoriques posées au regard des exposés.

Un temps de préparation est prévu avant la mise en situation pratique.

Pondérations

	Q1		Q2		Q3	
	Modalités	%	Modalités	%	Modalités	%
production journalière						
Période d'évaluation	Exp	100			Exp	100

Exp = Examen pratique

Dispositions complémentaires

Lorsqu'un étudiant aura atteint un quota de 20% d'absences injustifiées, il se verra attribuer automatiquement la note de PP.

Si l'étudiant n'a pas eu l'occasion légitime de participer aux cours pratiques (inscription tardive, érasmus,...), les modalités d'évaluation seront identiques.

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 67 du règlement général des études 2025-2026).