

# Bachelier : éducateur spécialisé en accompagnement psycho-éducatif

HELHa Gosselies Rue de l'hôtel Saint-Jacques 4 6041 GOSELIES

Tél : +32 (0) 71 35 29 34

Fax : +32 (0) 71 35 41 28

Mail : edu-gosselies@helha.be

## 1. Identification de l'Unité d'Enseignement

UE 303 Activités physiques et sportives			
Code	PESP3B03	Caractère	Obligatoire
Bloc	3B	Quadrimestre(s)	Q2
Crédits ECTS	2 C	Volume horaire	30 h
Coordonnées des responsables et des intervenants dans l'UE	Thomas STRUYS (thomas.struys@helha.be)		
Coefficient de pondération	20		
Cycle et niveau du Cadre Francophone de Certification	bachelier / niveau 6 du CFC		
Langue d'enseignement et d'évaluation	Français		

## 2. Présentation

### Introduction

Le cours vise à amener l'étudiant dans une démarche de santé. En partant d'un constat... les 18-25 ans ne font plus de l'activité physique une priorité... Or, selon l'OMS, la santé est un état de bien-être physique et mental, permettant de profiter de son temps-libre et de répondre à des situations d'urgence ou d'imprévu et ne consiste pas seulement à une absence de maladie.

La sédentarité (manque d'activité physique) est considérée comme le quatrième facteur de risque de décès dans le monde (6%). On estime par ailleurs qu'elle est la cause principale de 21 à 25% des différents cancers, diabètes et cardiopathies ischémiques.

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

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

- Compétence 1 **Communiquer : traduire en mots les situations vécues et les actions éducatives pour les partager et y réfléchir avec sens critique.**
  - 1.5 Faire valoir publiquement le métier ainsi que ses choix et démarches professionnels.
- Compétence 4 **S'approprier des outils d'analyse pour comprendre les réalités rencontrées et construire des interventions adéquates.**
  - 4.1 S'approprier les outils d'analyse permettant de comprendre les différentes dimensions (sociale, économique, politique, institutionnelle, culturelle, psychologique, environnementale,...) des réalités humaines auxquelles il a affaire.
  - 4.6 Développer et utiliser des outils méthodologiques.
- Compétence 5 **Construire, évaluer et réajuster ses interventions en identifiant les ressources et compétences des personnes dans l' « ici et maintenant » afin d'ouvrir le champ des possibles.**
  - 5.1 Être ouvert à la rencontre avec les autres dans une dynamique de créativité.
  - 5.4 Construire ses interventions en les inscrivant dans la durée et en tenant compte du travail.

### Acquis d'apprentissage visés

Au terme de cette activité d'apprentissage, l'étudiant sera capable de prendre conscience qu'il peut respecter et atteindre un objectif en terme d'activité physique. Il devra conscientiser l'importance et l'impact de l'activité physique et sportive au sein de la société et de ce qui en découle.

Il aura pris conscience de l'importance de respecter une certaine hygiène de vie afin de limiter les risques d'accidents

pour sa santé et de blessures sur son lieu de travail et dans ses activités de tous les jours.

### **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) :

PESP3B03A Activités physiques et sportives

30 h / 2 C

### **Contenu**

Les étudiants se verront, après discussion avec l'enseignant, attribuer une distance de course à pied à réaliser lors de la fin du Q2 : soit en participant à une course imposée, soit en créant une course de leur choix. Un objectif de temps minimum sera demandé. L'étudiant devra réaliser un cahier d'entraînement électronique du Q1 jusqu'à l'évaluation finale.

Une batterie de test physique : Luc Léger, Poids, Taille, Force sera réalisé avec les étudiants pour définir une situation de départ.

### **Démarches d'apprentissage**

Conseils, orientation sur diverses applications de courses à pied, discussion et bilan physique.

### **Dispositifs d'aide à la réussite**

Un accompagnement via Teams de chaque étudiant tout au long de sa progression jusqu'à la réalisation de son objectif.

Création d'un club STRAVA afin de vérifier l'avancement des séances d'APS des étudiants.

### **Sources et références**

Différentes séances d'entraînement "type" seront communiquées à l'étudiant afin de l'aider au mieux et à prévenir les potentielles blessures.

### **Supports en ligne**

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

ConnectED, Strava.

## **4. Modalités d'évaluation**

### **Principe**

L'évaluation comportera plusieurs épreuves :

- La carnet d'entraînement détaillé, séance par séance, via STRAVA (Distance, temps, type d'entraînement : VTT, Natation, Fitness, Zumba,...), ou via résumé d'activité. Un bilan bi-hebdomadaire (toutes les 2 semaines) concernant leur ressenti, leur alimentation. Tout cela jusqu'à l'objectif final (PRJ)
- L'accomplissement d'au moins 3 entraînements / semaine (30 minutes minimum : recommandation de l'OMS) (EVC)
- La participation à au moins 2 courses intermédiaires (TRV)
- L'accomplissement de leur objectif : Randonnée longue, 8km, 10km, 15km, 21km (trail ou course à pied) (EVC)
- Sauf avis médical (certificat), l'étudiant devra remplir le contrat qui lui aura été attribué. Des alternatives seront proposées aux étudiants présentant une incapacité à réaliser certaines consignes de l'UE (travail réflexif et de recherche sur la santé et le métier d'éducateur spécialisé).

## Pondérations

	Q1		Q2		Q3	
	Modalités	%	Modalités	%	Modalités	%
production journalière			Evc + Prj	100	Prj + Trv	100
Période d'évaluation						

Evc = Évaluation continue, Prj = Projet(s), Trv = Travaux

## Dispositions complémentaires

En cas de non validation d'une des épreuves de l'évaluation, l'Unité d'Enseignement ne pourra être validée et la note finale sera de 6/20.

En cas de blessure le jour de l'objectif final (CM), l'évaluation sera basée sur le pré-objectif (les courses intermédiaires) et sur la qualité du carnet d'entraînement.

Au Q3 : des modalités précises sont fournies à l'étudiant (amélioration du carnet d'entraînement, course à réaliser, etc.)

### 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).