

3.00 crédits	22.5 h	Q2
--------------	--------	----

Enseignants	Deldicque Louise ;
Langue d'enseignement	Français
Lieu du cours	Louvain-la-Neuve
Thèmes abordés	<p>L'entraînement sportif est un processus complexe, multifactoriel qui doit être structuré (contenu, méthodes, organisation, évaluation et planification) en vue de réaliser la meilleure performance. Dans cette optique, l'entraînement sportif sera abordé sous les dimensions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - biologique (développement des qualités physiques fondamentales) - technique et tactique (contrôle moteur, habilités motrices et perceptif-cognitif)
Acquis d'apprentissage	<p>A la fin de cette unité d'enseignement, l'étudiant est capable de :</p> <p>Au terme de cette unité d'enseignement, l'étudiant est capable de / d'acquérir les compétences nécessaires pour pouvoir mettre en place les stratégies d'entraînement indispensables à l'amélioration des performances d'un sportif ou d'une équipe sportive.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Définir des principes généraux de l'entraînement physique (1.3, 9.1, 9.2). • Identifier et décrire les facteurs physiques de base (par exemple la force) impliqués dans l'entraînement (1.1, 1.3, 9.1, 9.2). • Appliquer les principes techniques et tactiques (1.3, 9.1, 9.2). • Expliquer les principes de l'entraînement, y compris l'homéostasie, la charge et l'adaptation. (1.3, 9.1, 9.2). • Distinguer les modèles d'entraînement pertinents (1.1, 1.3, 9.1, 9.2). • Reconnaître les risques de surentraînement et de désentraînement, et expliquer leurs effets sur la performance. (1.3, 9.1, 9.2). • Concevoir et planifier des interventions pertinentes basées sur des objectifs et des problématiques spécifiques (1.1, 1.3, 7.2, 8.3, 9.1, 9.3).
Modes d'évaluation des acquis des étudiants	Evaluation finale par questions ouvertes et/ou à réponse brève et/ou QCU
Méthodes d'enseignement	Le cours est donné en auditoire.
Contenu	<p>Le cours est composé des chapitres suivants:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Structure d'un entraînement - Endurance - Force - Vitesse - Souplesse - Coordination/technique/tactique - Planification/périodisation
Ressources en ligne	Les powerpoints des cours sont accessibles sur Moodle ainsi que les capsules vidéos relatives au contenu du cours.
Faculté ou entité en charge:	FSM

