

# Spécialisation

## Préparation physique et entraînement

### PRÉSENTATION

Depuis la rentrée académique 2016, la heCh organise une formation de spécialisation d'un an en Préparation physique et entraînement, en codiplomation avec la HEPL (Haute École de la Province de Liège) et HELMo (Haute École Libre Mosane). Celle-ci est accessible aux diplômés A.E.S.I. en éducation physique, bachelier en coaching sportif, bachelier ou master en sciences de la motricité et tout bachelier du domaine scientifique sur analyse de dossier.

Cette nouvelle spécialisation a pour objectif d'immerger l'étudiant dans toutes les sphères de cette pratique professionnelle particulière et de le former aux compétences de terrain nécessaires pour travailler à l'amélioration des performances physiques du sportif, individuellement ou en groupe.

### RÔLE

Le rôle du préparateur physique est large et varié :

- Planification des entraînements en concertation avec l'entraîneur spécifique, le diététicien, le kinésithérapeute, ...
- Développement des qualités physiques en lien avec la pratique sportive (renforcement musculaire, développement métabolique, ...)
- Établissement d'un programme d'entraînement orienté vers les besoins de l'athlète

Cette spécialisation est proposée en horaire adapté et organisée de façon modulaire.

### INSCRIPTION

#### Uniquement à la Haute École Charlemagne

Rue des Rivageois, 6 - 4000 LIÈGE (Bureau 024)  
04 254 76 12 - [anique.michaux@hech.be](mailto:anique.michaux@hech.be)

Dès juillet 2019

Rendez-vous sur le site [www.hech.be](http://www.hech.be) afin de vous munir des documents adéquats.



Haute École Charlemagne • Département pédagogique

rue des Rivageois 6 • 4000 Liège  
+32 (0)4 254 76 12  
[secr.rivageois@hech.be](mailto:secr.rivageois@hech.be)

Les  
Rivageois  
Liège

**HEPL**  
Haute École de la Province de Liège

**HELMO**  
Haute École  
Libre Mosane

## Spécialisation en 1 an

UNITÉS D'ENSEIGNEMENT	ECTS	ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE	HEURES	QUADRI
<b>UE 1</b> COMPÉTENCES TECHNIQUES ET SCIENTIFIQUES	12	ÉVALUATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE	20	Q1
		MÉTHODOLOGIE DE L'ENTRAÎNEMENT	20	
		PHYSIOLOGIE DE L'EFFORT	30	
		SÉMINAIRES D'APPLICATION SUR LE TERRAIN	30	
<b>UE 2</b> MODULES-OUTILS THÉMATIQUES	3	EXPLOITATION DES OUTILS INFORMATIQUES SPÉCIFIQUES (1/2)	16	Q1
		GESTION : STATUTS ET ASSURANCES	9	
<b>UE 3</b> SUIVI DU SPORTIF	12	TRAUMATOLOGIE ET PATHOLOGIE DU SPORTIF, Y COMPRIS LA PRÉVENTION	30	Q2
		RÉATHLÉTISATION, EN CE COMPRIS LES NOTIONS DE PRÉVENTION	30	
		SÉMINAIRES D'APPLICATION SUR LE TERRAIN	30	
<b>UE 4</b> MODULES-OUTILS THÉMATIQUES	3	DÉONTOLOGIE DE LA PROFESSION	8	Q2
		DROIT DU SPORT	9	
		EXPLOITATION DES OUTILS INFORMATIQUES SPÉCIFIQUES (2/2)	8	
<b>UE 5</b> PRÉPARATION PHYSIQUE	14	CONDITION PHYSIQUE – ENTRAÎNEMENT ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE	45	Q1 + Q2
		HYGIÈNE ALIMENTAIRE DU SPORTIF	15	
		PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT / SURENTRAÎNEMENT	20	
		SPÉCIFICITÉ DES SPORTS COLLECTIFS / SPORTS INDIVIDUELS	30	
		SÉMINAIRES D'APPLICATION SUR LE TERRAIN	30	
<b>UE 6</b> PRATIQUE PROFESSIONNELLE	16	STAGES D'IMMERSION EN MILIEUX SPORTIFS	60	Q1 + Q2
		TRAVAIL D'INTÉGRATION PROFESSIONNELLE (TFE)	VARIABLE	
		PSYCHOLOGIE ET MÉTHODOLOGIE (PSYCHOLOGIE DU SPORT, PRÉPARATION MENTALE, BESOINS SPÉCIFIQUES, PRÉFÉRENCE MOTRICE, ETC.)	30	
		SÉMINAIRES DE RECHERCHE	10	
		ANGLAIS DE SOUTIEN *	(30)	

\* (ADAPTÉ AUX NIVEAUX DES CANDIDATS ET NON-ÉVALUÉ, SACHANT QUE LA FORMATION SERA PARTIELLEMENT DISPENSÉE EN LANGUE ANGLAISE)

Haute École Charlemagne • Département pédagogique

rue des Rivageois 6 • 4000 Liège  
+32 (0)4 254 76 12  
secr.rivageois@hech.be



2020-2021