heCh CHARLEMAGNE

WALLONIE-BRUXELLES ENSEIGNEMENT

Information	**Note à l'attention du lecteur** : Pour naviguer plus aisément au sein du document, cliquez sur les liens hypertextes insérés dans le tableau récapitulatif de présentation de la formation (page 5). La combinaison « *Ctrl* + *Home* » vous ramène ici... Bonne lecture !

Département pédagogique

Profil d'enseignement

Spécialisation en Préparation physique et entraînement

Année académique 2021-2022

En codiplômation avec :

Province de Liège Enseignement – Haute Ecole de la Province de Liège

HELMO Haute Ecole Libre Mosane

Référentiel de compétences

Compétences liées au Domaine des Sciences psychologiques et de l'éducation :

Développer une expertise dans les contenus enseignés / exploités et dans la méthodologie de leur utilisation.

- ⇨ Acquis d'apprentissages :
  - ✓ S'approprier les contenus, concepts, notions, démarches et méthodes de chacun des champs disciplinaires et psychopédagogiques ;
  - ✓ Établir des liens entre les différents savoirs pour construire une action réfléchie.

S'approprier des outils d'analyse pour comprendre les réalités rencontrées et construire des interventions adéquates.

- ⇨ Acquis d'apprentissages :
  - ✓ Décoder des situations dans leur complexité et construire sur cette base des interventions appropriées inscrites dans la durée ;
  - ✓ Accorder une attention régulière à l'analyse de la pratique ;
  - ✓ Réactualiser sa formation théorique et pratique en permanence et s'inscrire dans une dynamique de recherche.

Compétences spécifiques :

Développer une connaissance approfondie, culturelle et institutionnelle du milieu sportif.

- ⇨ Acquis d'apprentissages spécifiques :
  - ✓ Maîtriser la pratique réflexive sur et dans l'action professionnelle ;
  - ✓ Développer un sens critique vis-à-vis de l'ensemble de son intervention.

Concevoir et planifier les entraînements en fonction des échéances définies par le sportif.

- ⇨ Acquis d'apprentissages spécifiques :
  - ✓ Maîtriser les outils de l'évaluation et de l'analyse des différents facteurs de la performance ;
  - ✓ Évaluer des capacités des athlètes en vue de leur entraînement ;
  - ✓ Analyser la situation au regard des objectifs sportifs, en tenant compte du contexte de la structure ;
  - ✓ Élaborer et planifier des séances et plans d'entraînement, en fonction notamment des échéances importantes du calendrier ;
  - ✓ Adapter sa pratique en fonction des caractéristiques de la discipline et du niveau du sportif ;
  - ✓ Avoir un regard réflexif concernant son intervention afin de réguler sa pratique et de veiller à l'intégration de périodes de repos.

Assurer la sécurité et agir adéquatement en cas de blessure.

- ⇨ Acquis d'apprentissages spécifiques :
  - ✓ Gérer les processus de prévention des blessures ;
  - ✓ Déterminer un programme de ré-athlétisation adapté au niveau de performance du sportif ;
  - ✓ Déceler les signes précurseurs du surentraînement sur les plans physiologique et psychologique.

Développer un raisonnement efficient face à une situation complexe.

- ⇨ Acquis d'apprentissages spécifique :
  - ✓ Utiliser des tests, des outils d'évaluation actualisés et des appareillages adéquats pour mesurer les paramètres biométriques, biomécaniques et physiologiques afin d'améliorer les qualités physiques (endurance, force, souplesse…).

Profil d'enseignement
Spécialisation en Préparation physique et entraînement

Secteur : Sciences humaines et sociales
Niveau CFC : Bachelier de spécialisation, niveau 6
Président du jury : La Direction de Département
Secrétaire du jury : Madame Marie-France Coen

Domaine : Sciences psychologiques et de l'éducation
Implantations :
- Campus Les Rivageois, Liège (HECh)
- Campus Beeckman, Liège (HEPL)
- Campus de Loncin (HELMo)

La création de cette formation complémentaire d'un an – ouverte aux diplômés d'un Bachelier AESI (Agrégé de l'Enseignement Secondaire Inférieur) en Section Éducation physique, d'un Bachelier en Coaching sportif ou d'autres détenteurs de diplôme à caractère scientifique (sur analyse de dossier d'inscription) – s'inscrit dans un contexte de demande importante. D'une part, les clubs et autres structures de haut niveau se montrent intéressés par des entraîneurs-préparateurs sportifs bien formés. D'autre part, le sportif amateur, quel que soit son niveau de base, est également demandeur de préparateurs notamment afin de pouvoir pratiquer sa discipline sportive de manière optimale et le plus longtemps possible.

Grâce à la plus-value liée à cette spécialisation, en termes de débouchés et de pratique professionnelle, les fonctions suivantes peuvent être prioritairement ciblées :

- Entraîneur et/ou préparateur physique de sportifs (individuels ou collectifs) à des fins d'amélioration de la performance ;
- Conseiller technique dans une Fédération (coordonner les projets et les actions, aider à la constitution et à la gestion de dossiers, conseiller les dirigeants sportifs, organiser des compétitions sportives, etc.) ;
- Cadre travaillant dans le secteur du sport amateur et/ou professionnel, au sein de sphères publiques et/ou privées, dont le but principal consiste en une optimisation de la performance sportive.
- …

Les trois institutions de formation partenaires (la Haute École Charlemagne, la Haute École de la Province de Liège et la Haute École Libre Mosane), compte tenu du fait qu'elles organisent toutes les trois le Bachelier AESI en Éducation physique, disposent déjà en interne d'une expérience et de compétences leur permettant d'assurer le cursus de cette formation ainsi que les activités d'insertion professionnelle. Elles feront en outre appel à des intervenants extérieurs, principalement pour les cours relevant de la formation spécifique.

En effet, le partenariat est bien établi parmi les trois acteurs de formation ou sur le terrain de la coopération, permettant d'en rassembler les expertises spécifiques complémentaires. Dans ce sens, les trois Hautes Écoles porteuses, déjà riches de leurs compétences internes variées, bénéficient au sein des institutions, associations et entreprises, d'un large réseau de relations directement impliquées dans les disciplines à développer.

La sensibilisation des étudiants à certaines matières spécifiques nécessite la collaboration d'experts extérieurs qui seront accueillis dans le cadre de cours, enrichissant l'approche des diverses thématiques. Par ailleurs, des visites didactiques et des activités de terrain compléteront, en situation réelle, ces apports concrets.

S’appuyant sur le référentiel de compétences repris ci-dessus, une ébauche de « profil professionnel » peut être synthétisée de la sorte, sur base des acquis d’apprentissage développés :

- Former et entraîner à la compétition, optimaliser l’entraînement du sportif ;
- Renforcer les facteurs techniques et tactiques de l’activité (améliorer la préparation et les performances du sportif) ;
- Organiser / interpréter les divers tests physiologiques spécifiques visant à évaluer le niveau de condition physique et les aptitudes musculaires ;
- Élaborer un plan d’entraînement individualisé en tenant compte des résultats et des antécédents du sportif ;
- Intégrer les qualités mentales, cognitives et émotionnelles dans l’entraînement ;
- Intégrer les qualités physiques dans l’entraînement ;
- Repérer le talent sportif et permettre son optimalisation ;
- …

Grille de formation

Unité d'Enseignement	ECTS	Activités d'apprentissage	Heures	Quadri
UE 1 *Compétences techniques et scientifiques*	11	Évaluation de la performance sportive	25	Q1
		Méthodologie de l'entraînement	20	
		Physiologie de l'effort	30	
		Séminaires d'application sur le terrain	30	
UE 2 *Modules-outils thématiques*	4	Exploitation des outils informatiques spécifiques (1/2)	22	Q1
		Gestion : statuts et assurances	12	
UE 3 *Suivi du sportif*	10	Traumatologie et pathologie du sportif, y compris la prévention	35	Q2
		Réathlétisation, en ce compris les notions de prévention	35	
		Séminaires d'application sur le terrain	30	
UE 4 *Modules-outils thématiques*	4	Déontologie de la profession	12	Q2
		Droit du sport	12	
		Exploitation des outils informatiques spécifiques (2/2)	12	
UE 5 *Préparation physique*	15	Condition physique – Entraînement et renforcement musculaire	60	Q1+Q2
		Hygiène alimentaire du sportif	15	
		Planification de l'entraînement / Surentraînement	20	
		Spécificité des sports collectifs / sports individuels	35	
		Séminaires d'application sur le terrain	30	
UE 6 *Pratique professionnelle*	16	Stages d'immersion en milieux sportifs	60	Q1+Q2
		Travail d'intégration professionnelle (TFE)	(variable)	
		Accompagnement psychologique du sportif	45	
		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)*

Vu qu'il s'agit d'une année de spécialisation, la formation ne compte ni prérequis ni corequis d'UE.

Répartition interinstitutionnelle des Activités d'Apprentissage :

Unités d'Enseignement	Heures	ECTS
UE 1 : *COMPÉTENCES TECHNIQUES ET SCIENTIFIQUES*	105	**11**
Évaluation de la performance sportive Méthodologie de l'entraînement Physiologie de l'effort *Séminaires d'application sur le terrain* ●	25 20 30 30	Quadri 1
UE 2 : *MODULES-OUTILS THÉMATIQUES*	34	**4**
Exploitation des outils informatiques spécifiques (1/2) Gestion : statuts et assurances	22 12	Quadri 1
UE 3 : *SUIVI DU SPORTIF*	100	**10**
Traumatologie et pathologie du sportif, y compris la prévention Réathlétisation, en ce compris les notions de prévention *Séminaires d'application sur le terrain* ●	35 35 30	Quadri 2
UE 4 : *MODULES-OUTILS THÉMATIQUES*	36	**4**
Déontologie de la profession Droit du sport Exploitation des outils informatiques spécifiques (2/2)	12 12 12	Quadri 2
UE 5 : *PRÉPARATION PHYSIQUE*	160	**15**
Condition physique – Entraînement et renforcement musculaire Hygiène alimentaire du sportif Planification de l'entraînement / Surentraînement Spécificité des sports collectifs / sports individuels *Séminaires d'application sur le terrain* ●	60 15 20 35 30	Annuelle
UE 6 : *PRATIQUE PROFESSIONNELLE*	115	**16**
Stages d'immersion en milieux sportifs Travail d'intégration professionnelle (TFE) Accompagnement psychologique du sportif Séminaires de recherche Anglais de soutien (*adapté aux niveaux des étudiants et non-évalué*) *	60 (variable) 45 10 (30)	Annuelle
TOTAUX	**550 h**	**60**

Légende : **HECh** **HEPL** **HELMo** **Commun**

Ventilation horaire : Q1 = 139h Q2 = 136h Annuel (Q1+Q2) = 275h

* La formation est partiellement dispensée en langue anglaise.

● Chacun des trois séminaires d'application se tiendra lors de périodes spécifiques, sur un lieu de formation adéquat.

Unité d'Enseignement :	Acronyme / Numéro de l'UE : **UE 1** Intitulé complet de l'UE : ***Compétences techniques et scientifiques***	
Crédits : 11	Période : Quadrimestre 1	Bachelier de spécialisation - Type court
Cadre européen de certification : niveau 6	Secteur : Sciences humaines et sociales	Domaine : Sciences psychologiques et de l'éducation
S'agissant d'une année de spécialisation à 60 crédits, la formation ne comporte ni prérequis ni corequis formels.		
Coordonnées de l'enseignant(e)-référent(e) de l'UE, responsable du regroupement des cotes : Carlos Rodriguez (carlos.rodriguez@hech.be)		

STRUCTURE DE L'UE

L'UE se compose des activités d'apprentissage suivantes :
- **Évaluation de la performance sportive**
- **Méthodologie de l'entraînement**
- **Physiologie de l'effort**
- **Séminaires d'application sur le terrain**

CONTRIBUTION DE L'UE AU PROFIL D'ENSEIGNEMENT

Compétence(s) visée(s) par l'UE

- *S'approprier des outils d'analyse pour comprendre les réalités rencontrées et construire des interventions adéquates.*
- *Concevoir et planifier les entraînements en fonction des échéances définies par le sportif.*
- *Développer un raisonnement efficient face à une situation complexe.*

Acquis d'apprentissage de l'UE, sanctionnés par l'évaluation

Au terme de l'UE, l'étudiant est capable de :
- ⇨ Décoder des situations dans leur complexité et construire sur cette base des interventions appropriées inscrites dans la durée ;
- ⇨ Accorder une attention régulière à l'analyse de la pratique ;
- ⇨ Réactualiser sa formation théorique et pratique en permanence et s'inscrire dans une dynamique de recherche ;
- ⇨ Analyser la situation au regard des objectifs sportifs, en tenant compte du contexte de la structure ;
- ⇨ Adapter sa pratique en fonction des caractéristiques de la discipline et du niveau du sportif ;
- ⇨ Avoir un regard réflexif concernant son intervention afin de réguler sa pratique et de veiller à l'intégration de périodes de repos ;
- ⇨ Utiliser des tests, des outils d'évaluation actualisés et des appareillages adéquats pour mesurer les paramètres biométriques, biomécaniques et physiologiques afin d'améliorer les qualités physiques (endurance, force, souplesse…).

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE L'UE

La note finale de l'UE est décidée par une Commission formée par les professeurs de l'UE elle-même, conformément aux dispositions précisées dans le Règlement Général des Études et des Jurys de la HECh.

<table>
<tr><th rowspan="2">Activité d'apprentissage concernée</th><th rowspan="2">Pondération de l'activité au sein de l'UE, en %</th><th colspan="3">Janvier</th><th colspan="3">Mai/Juin</th><th colspan="3">Août/Septembre</th></tr>
<tr><th>Travail annuel</th><th>Examen écrit</th><th>Examen oral</th><th>Travail annuel</th><th>Examen écrit</th><th>Examen oral</th><th>Travail annuel</th><th>Examen écrit</th><th>Examen oral</th></tr>
<tr><td>Évaluation de la performance sportive</td><td>◊</td><td></td><td></td><td rowspan="4">100 %</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td rowspan="4">100 %</td></tr>
<tr><td>Méthodologie entraînement</td><td>◊</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Physiologie de l'effort</td><td>◊</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Séminaires d'application sur le terrain</td><td>◊</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

Autres (à préciser) :
◊ Épreuve intégrée

Les **critères de réussite de l'UE** sont les suivants : Une note minimale de 10/20 à l'épreuve globale et intégrée d'UE

heCh CHARLEMAGNE	Unité d'Enseignement :	Acronyme / numéro de l'UE : UE 1 Intitulé complet de l'UE : Compétences techniques et scientifiques	Province de Liège Enseignement – HELMo Haute Ecole Libre Mosane
	Intitulé de l'activité d'apprentissage : **Évaluation de la performance sportive**		
	Langue d'enseignement : ☒ Français ☐ Autre (…)	Période : Quadrimestre 1	
	Nombre d'heures : 25h		

CONTENU DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

1. Débat ouvert sur les facteurs de la performance
2. Critères de choix d'un test d'évaluation (vidéo INSEP)
3. Evaluation des filières énergétiques sur terrain et en laboratoire
4. Visite d'un laboratoire d'évaluation cardio-respiratoire
5. Evaluation des profils Force-Vitesse-Puissance-Endurance et intérêts pour la construction des séances de musculation
6. Evaluation des qualités pliométriques
7. Evaluation biométrique et souplesse
8. Evaluation biologique dans le suivi du sportif
9. Visite des laboratoires isocinétiques et d'analyse du mouvement

ACQUIS D'APPRENTISSAGE SPÉCIFIQUES / OBJECTIFS

Les étudiants devraient atteindre les objectifs suivant:
- construire une évaluation pertinente pour un sportif donné
- interpréter les valeurs fournies par les principaux tests d'évaluation du sportif en laboratoire ou sur terrain
- planifier un entrainement sur base de données scientifiques obtenues à partir de différents tests

SUPPORTS DIDACTIQUES OBLIGATOIRES

☐ Syllabus de cours ☐ E-Learning ☒ Dias projetées ☐ Documents de travail ☒ Autre (Vidéo, documents des laboratoires, etc.)

SOURCES ET RÉFÉRENCES EXPLOITÉES

- Wilmore et Costill. Physiologie du sport et de l'exercice physique. De Boeck Université, 2013
- Billat V. Physiologie et méthodologie de l'entrainement, de la théorie à la pratique. Sciences et pratiques du sport. De Boeck Université. 2012
- Bompa. Periodisation de l'entrainement. Vigot, 2007.
- Prévost. La bible de la préparation physique. Amphora, 2013.
- Site internet: https://www.canal-sport.fr/

MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT ET D'APPRENTISSAGE

☒ Cours ex-cathedra
☐ Exposé par l'étudiant(e)
☐ Travaux en autonomie
☒ Activités en laboratoire
☒ Ateliers, travaux de groupe
☐ Observation de pratiques / de terrain
☐ Résolution de problèmes
☒ Exercices, applications, travaux pratiques
☒ Séminaires, excursions, visites
☐ Autre (…)

Le calendrier et les méthodes de formation pourront faire l'objet d'adaptations selon la concrétisation et les besoins des phases d'apprentissages.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Activité d'apprentissage concernée	**Pondération de l'activité au sein de l'UE, en %**	Janvier			Mai/Juin			Août/Septembre		
		Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral
Évaluation de la performance sportive	◊			100 %						100 %

Autres (à préciser) :
◊ Épreuve intégrée

Langue d'évaluation : ☒ Français ☐ Autre (…)

REMARQUES ÉVENTUELLES

En cas d'évaluation exclusivement distancielle, si la situation sanitaire l'exige, l'épreuve orale croisée consistera en un entretien d'examen sur la plateforme Teams, avec le jury d'UE.

heCh CHARLEMAGNE	Unité d'Enseignement :	Acronyme / numéro de l'UE : UE 1 Intitulé complet de l'UE : Compétences techniques et scientifiques	Province de Liège Enseignement – Haute Ecole de la Province de Liège HELMo Haute Ecole Libre Mosane
	Intitulé de l'activité d'apprentissage : **Méthodologie de l'entraînement**		
	Langue d'enseignement : ☒ Français ☐ Autre (…)	Période : Quadrimestre 1	
	Nombre d'heures : 20h		

CONTENU DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Organisation et méthodologie des différentes parties d'une séance.

Réflexion sur les sujets suivants : régularité, progressivité, individualisation, spécificité, équilibre et déséquilibre, repos, … dans les différentes filières énergétiques et musculaires.

ACQUIS D'APPRENTISSAGE SPÉCIFIQUES / OBJECTIFS

- ⇨ Adapter sa pratique en fonction des caractéristiques de la discipline et du niveau du sportif ;
- ⇨ Analyser la situation au regard des objectifs sportifs, en tenant compte du contexte de la structure ;
- ⇨ Avoir un regard réflexif concernant son intervention afin de réguler sa pratique et de veiller à l'intégration de périodes de repos.

SUPPORTS DIDACTIQUES OBLIGATOIRES

☐ Syllabus de cours ☐ E-Learning ☒ Dias projetées ☐ Documents de travail ☐ Autre (…)

SOURCES ET RÉFÉRENCES EXPLOITÉES

- BILLAT V. Physiologie et méthodologie de l'entrainement Sciences et pratiques du sport. de Boeck.
- WEINECK J. Manuel de l'entrainement collection sport et enseignement Vigot 4ème édition.
- Analyse de différents programmes trouvés dans la littérature spécifique.

MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT ET D'APPRENTISSAGE

☒ Cours ex-cathedra
☐ Exposé par l'étudiant(e)
☐ Travaux en autonomie
☐ Activités en laboratoire
☒ Ateliers, travaux de groupe
☒ Observation de pratiques / de terrain
☐ Résolution de problèmes
☒ Exercices, applications, travaux pratiques
☐ Séminaires, excursions, visites
☐ Autre (…)

Le calendrier et les méthodes de formation pourront faire l'objet d'adaptations selon la concrétisation et les besoins des phases d'apprentissages.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Activité d'apprentissage concernée	**Pondération de l'activité au sein de l'UE, en %**	Janvier			Mai/Juin			Août/Septembre		
		Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral
Méthodologie de l'entraînement	◊			100 %						100 %

Autres (à préciser) :
◊ Épreuve intégrée

Langue d'évaluation : ☒ Français ☐ Autre (…)

REMARQUES ÉVENTUELLES

En cas d'évaluation exclusivement distancielle, si la situation sanitaire l'exige, l'épreuve orale croisée consistera en un entretien d'examen sur la plateforme Teams, avec le jury d'UE.

heCh CHARLEMAGNE	Unité d'Enseignement :	Acronyme / numéro de l'UE : UE 1 Intitulé complet de l'UE : Compétences techniques et scientifiques	Province de Liège Enseignement – Haute Ecole de la Province de Liège HELMo Haute Ecole Libre Mosane
	Intitulé de l'activité d'apprentissage : **Physiologie de l'effort**		
	Langue d'enseignement : ☒ Français ☐ Autre (…)	Période : Quadrimestre 1	
	Nombre d'heures : 30h		

CONTENU DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Rappels brefs (système cardio-vasculaire, respiratoire et musculaire).
Adaptations neuromusculaires induites par l'entrainement de force.
Adaptations métaboliques à l'entrainement.
Contrôle cardio-vasculaire à l'exercice.
Adaptations respiratoires à l'exercice musculaire.
Adaptations cardio-respiratoires à l'entrainement.
Influence de l'environnement sur la performance (thermorégulation, effort en altitude).
Adaptations au sport et l'exercice en fonction de l'âge et du sexe.

ACQUIS D'APPRENTISSAGE SPÉCIFIQUES / OBJECTIFS

L'activité chronique induit toute une série de modifications anatomiques et physiologiques qui doivent être connues par les étudiants. Ils doivent donc être capables de les provoquer par une conduite adaptée des entrainements qu'ils proposent.

SUPPORTS DIDACTIQUES OBLIGATOIRES

☒ Syllabus de cours ☐ E-Learning ☒ Dias projetées ☒ Documents de travail ☐ Autre (…)

SOURCES ET RÉFÉRENCES EXPLOITÉES

- Wilmore et Costill Physiologie du sport et de l'exercice physique. De Boeck Université, 1998.
- Billat V. Physiologie et méthodologie de l'entrainement, de la théorie à la pratique. Sciences et pratiques du sport. De Boeck Université. 2012.
- Weineck J. Manuel de l'entrainement. Collection sport et enseignement. Vigot 4ème édition.

MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT ET D'APPRENTISSAGE

☒ Cours ex-cathedra
☐ Exposé par l'étudiant(e)
☒ Travaux en autonomie
☐ Activités en laboratoire
☒ Ateliers, travaux de groupe
☐ Observation de pratiques / de terrain
☐ Résolution de problèmes
☒ Exercices, applications, travaux pratiques
☐ Séminaires, excursions, visites
☐ Autre (…)

Le calendrier et les méthodes de formation pourront faire l'objet d'adaptations selon la concrétisation et les besoins des phases d'apprentissages.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Activité d'apprentissage concernée	**Pondération de l'activité au sein de l'UE, en %**	Janvier			Mai/Juin			Août/Septembre		
		Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral
Physiologie de l'effort	◊			100 %						100 %

Autres (à préciser) :
◊ Épreuve intégrée

Langue d'évaluation : ☒ Français ☐ Autre (…)

REMARQUES ÉVENTUELLES

En cas d'évaluation exclusivement distancielle, si la situation sanitaire l'exige, l'épreuve orale croisée consistera en un entretien d'examen sur la plateforme Teams, avec le jury d'UE.

heCh CHARLEMAGNE	Unité d'Enseignement :	Acronyme / numéro de l'UE : UE 1 Intitulé complet de l'UE : Compétences techniques et scientifiques	Province de Liège Enseignement – Haute Ecole de la Province de Liège HELMo Haute Ecole Libre Mosane
	Intitulé de l'activité d'apprentissage : **Séminaires d'application sur le terrain**		
	Langue d'enseignement : ☒ Français ☐ Autre (…)	Période : Quadrimestre 1	
	Nombre d'heures : 30h		

CONTENU DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

1. Évaluation sur le terrain avec prélèvement de lactate (Physiologie, méthodologie, évaluation).
2. Visite du laboratoire d'évaluation métabolique (Physiologie, évaluation).
3. Visite du laboratoire isocinétique (Evaluation).
4. Atelier article scientifique suivi d'un entraînement avec pratique de la thématique analysée (Physiologie, méthodologie, anglais).
5. Programme de 5 semaines pour sportif d'endurance (Physiologie).

Il n'y a pas d'évaluation présentielle aux différents séminaires, mais la matière abordée fait partie intégrante du contenu à maîtriser. Ces séminaires sont en lien direct avec les différentes matières de l'UE et objectivent les liens qui existent entre les différentes AA de l'UE. Pour un des séminaires, l'anglais intervient en soutien.

ACQUIS D'APPRENTISSAGE SPÉCIFIQUES / OBJECTIFS

- *S'approprier des outils d'analyse pour comprendre les réalités rencontrées et construire des interventions adéquates.*
- *Développer un raisonnement efficient face à une situation complexe.*

SUPPORTS DIDACTIQUES OBLIGATOIRES

☐ Syllabus de cours ☐ E-Learning ☒ Dias projetées ☐ Documents de travail ☒ Autre (articles)

SOURCES ET RÉFÉRENCES EXPLOITÉES

(voir bibliographie des trois autres AA de l'UE, ainsi que les recherches personnelles)

MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT ET D'APPRENTISSAGE

☐ Cours ex-cathedra
☐ Exposé par l'étudiant(e)
☒ Travaux en autonomie
☐ Activités en laboratoire
☐ Ateliers, travaux de groupe
☒ Observation de pratiques / de terrain
☐ Résolution de problèmes
☒ Exercices, applications, travaux pratiques
☐ Séminaires, excursions, visites
☐ Autre (…)

Le calendrier et les méthodes de formation pourront faire l'objet d'adaptations selon la concrétisation et les besoins des phases d'apprentissages.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Activité d'apprentissage concernée	**Pondération de l'activité au sein de l'UE, en %**	Janvier			Mai/Juin			Août/Septembre		
		Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral
Séminaires d'application sur le terrain	◊			100 %						100 %

Autres (à préciser) :
◊ Épreuve intégrée

Langue d'évaluation : ☒ Français ☐ Autre (…)

REMARQUES ÉVENTUELLES

Selon l'évolution des conditions sanitaires, ces séminaires pourraient avoir lieu au second quadrimestre, et dès lors impliquer une évaluation mentionnée « Excusé(e) » au bulletin de la session de janvier, en postposant la partie de terrain relative à cette intégration de compétences.

Unité d'Enseignement :	Acronyme / Numéro de l'UE : **UE 2** Intitulé complet de l'UE : **Modules-outils thématiques Q1**	
Crédits : 4	Période : Quadrimestre 1	Bachelier de spécialisation - Type court
Cadre européen de certification : niveau 6	Secteur : Sciences humaines et sociales	Domaine : Sciences psychologiques et de l'éducation
S'agissant d'une année de spécialisation à 60 crédits, la formation ne comporte ni prérequis ni corequis formels.		
Coordonnées de l'enseignant(e)-référent(e) de l'UE, responsable du regroupement des cotes : Marie-France Coen (marie-france.coen@hech.be)		

STRUCTURE DE L'UE

L'UE se compose des activités d'apprentissage suivantes :
- **Exploitation des outils informatiques spécifiques (1/2)**
- **Gestion : statuts et assurances**

CONTRIBUTION DE L'UE AU PROFIL D'ENSEIGNEMENT

Compétence(s) visée(s) par l'UE

=> *Développer une expertise dans les contenus enseignés / exploités et dans la méthodologie de leur utilisation.*

=> *S'approprier des outils d'analyse pour comprendre les réalités rencontrées et construire des interventions adéquates.*

=> *Développer une connaissance approfondie, culturelle et institutionnelle du milieu sportif.*

Acquis d'apprentissage de l'UE, sanctionnés par l'évaluation

Au terme de l'UE, l'étudiant est capable de :
- S'approprier les contenus, concepts, notions, démarches et méthodes de chacun des champs disciplinaires et psychopédagogiques.
- Établir des liens entre les différents savoirs pour construire une action réfléchie.
- Décoder des situations dans leur complexité et construire sur cette base des interventions appropriées inscrites dans la durée.
- Accorder une attention régulière à l'analyse de la pratique.
- Réactualiser sa formation théorique et pratique en permanence et s'inscrire dans une dynamique de recherche.
- Maîtriser la pratique réflexive sur et dans l'action professionnelle.
- Développer un sens critique vis-à-vis de l'ensemble de son intervention.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE L'UE

La note finale de l'UE est décidée par une Commission formée par les professeurs de l'UE elle-même, conformément aux dispositions précisées dans le Règlement Général des Études et des Jurys de la HECh.

Activité d'apprentissage concernée	**Pondération de l'activité au sein de l'UE, en %**	Janvier			Mai/Juin			Août/Septembre		
		Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral
Exploitation des outils informatiques spécifiques (1/2)	**65 %**		100 % ●						100 % ●	
Gestion : statuts et assurances	**35 %**		100 % ●						100 % ●	

Autres (à préciser) :
● L'examen écrit consiste à déposer un travail. Le travail remis sera commun aux deux activités de l'UE, mais deux exemplaires distincts sont à fournir. La date de dépôt (en milieu de session) et les modalités de dépôt seront précisées par les enseignantes.

Les **critères de réussite de l'UE** sont les suivants : Une moyenne globale pondérée de minimum 10/20 à l'Unité

heCh CHARLEMAGNE	Unité d'Enseignement :	Acronyme / numéro de l'UE : UE 2 Intitulé complet de l'UE : Modules-outils thématiques Q1	Province de Liège Enseignement – Haute Ecole de la Province de Liège HELMO Haute Ecole Libre Mosane
	Intitulé de l'activité d'apprentissage : **Exploitation des outils informatiques spécifiques (1/2)**		
	Langue d'enseignement : ☒ Français ☐ Autre (…)	Période : Quadrimestre 1	
	Nombre d'heures : 22h		

CONTENU DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

La gestion des données sportives intervient à plusieurs reprises dans le processus d'entraînement de l'athlète. Il est nécessaire de collecter, stocker, traiter et partager des données pour pouvoir effectuer des analyses fines et ciblées dans le but de prendre des décisions favorisant les performances de(s) l'athtlète(s), la prévention des blessures, etc. À l'heure actuelle, entraineurs et préparateurs doivent maîtriser l'usage d'outils numériques permettant d'effectuer un suivi objectif et rigoureux des athlètes et de leurs performances sur une échelle de temps donnée.

Le programme de ce cours est axé sur l'usage d'outils pour :
- l'évaluation (quantification) du sportif
- la planification et le suivi des entraînements/compétitions
- l'échange et le partage de données/informations avec le sportif/le staff

ACQUIS D'APPRENTISSAGE SPÉCIFIQUES / OBJECTIFS

Au terme de l'activité d'apprentissage, l'étudiant sera capable de :
- de comprendre les enjeux relatifs à la gestion des données sportives
- récolter des données numériques (importer/exporter)
- d'encoder les données brutes dans un tableur sous une forme exploitable
- de traiter les données en utilisant des mécanismes d'automatisation (formules, graphiques, tableaux croisés)
- de communiquer, échanger, partager les données avec les outils adéquats
- comparer les fonctionnalités d'outils numériques d'une même catégorie
- de construire des applications disponibles sur smartphone, basées sur des feuilles de calcul

Plus globalement, l'étudiant sera capable de se construire un environnement numérique répondant à ses besoins ou aux contraintes imposées par le contexte professionnel.

SUPPORTS DIDACTIQUES OBLIGATOIRES

☒ Syllabus de cours ☒ E-Learning ☐ Dias projetées ☒ Documents de travail ☐ Autre (…)

SOURCES ET RÉFÉRENCES EXPLOITÉES

Hyeans, A. (2016). Sport Data Revolution

MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT ET D'APPRENTISSAGE

☐ Cours ex-cathedra
☐ Exposé par l'étudiant(e)
☒ Travaux en autonomie
☐ Activités en laboratoire
☒ Ateliers, travaux de groupe
☐ Observation de pratiques / de terrain
☐ Résolution de problèmes
☒ Exercices, applications, travaux pratiques
☐ Séminaires, excursions, visites
☐ Autre (…)

Le calendrier et les méthodes de formation pourront faire l'objet d'adaptations selon la concrétisation et les besoins des phases d'apprentissages.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Activité d'apprentissage concernée	**Pondération de l'activité au sein de l'UE, en %**	Janvier			Mai/Juin			Août/Septembre		
		Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral
Exploitation des outils informatiques spécifiques (1/2)	**65 %**		100 % ●						100 % ●	

Autres (à préciser) :
● L'examen écrit consiste à déposer un travail. Le travail remis sera commun aux deux activités de l'UE, mais deux exemplaires distincts sont à fournir. La date de dépôt (en milieu de session) et les modalités de dépôt seront précisées par les enseignantes.

Langue d'évaluation : ☒ Français ☐ Autre (…)

REMARQUES ÉVENTUELLES

L'évaluation ne devra pas être adaptée aux circonstances, peu importe l'évolution du contexte sanitaire.

CONTENU DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Le préparateur physique ou l'entraineur doit faire le choix d'un statut professionnel pour exercer son activité. Le cours guide l'étudiant dans ce choix et se concentre plus spécifiquement sur le statut de l'indépendant.

ACQUIS D'APPRENTISSAGE SPÉCIFIQUES / OBJECTIFS

Au terme de l'activité d'apprentissage, l'étudiant sera capable de :
- choisir le statut d'indépendant ou de société lors d'un début d'activité
- citer les critères pour devenir indépendant
- citer les droits et obligations de l'indépendant
- estimer les cotisations sociales propres à sa situation
- énumérer les étapes de création d'une activité d'indépendant
- choisir les aides octroyées à l'indépendant dont il pourrait bénéficier
- choisir les assurances obligatoires et non obligatoires adaptées à son activité
- établir un plan financier.

Plus globalement, l'étudiant sera capable de démarrer une activité d'indépendant répondant à ses besoins, en ayant connaissance des contraintes et coûts liés à ce genre d'activités.

SUPPORTS DIDACTIQUES OBLIGATOIRES

☒ Syllabus de cours ☐ E-Learning ☒ Dias projetées ☐ Documents de travail ☐ Autre (…)

SOURCES ET RÉFÉRENCES EXPLOITÉES

Site du SPF Economie, PME, Classes moyennes et Energie.

http://economie.fgov.be

MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT ET D'APPRENTISSAGE

☒ Cours ex-cathedra
☐ Exposé par l'étudiant(e)
☒ Travaux en autonomie
☐ Activités en laboratoire
☐ Ateliers, travaux de groupe
☐ Observation de pratiques / de terrain
☐ Résolution de problèmes
☒ Exercices, applications, travaux pratiques
☐ Séminaires, excursions, visites
☐ Autre (…)

Le calendrier et les méthodes de formation pourront faire l'objet d'adaptations selon la concrétisation et les besoins des phases d'apprentissages.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Activité d'apprentissage concernée	**Pondération de l'activité au sein de l'UE, en %**	Janvier			Mai/Juin			Août/Septembre		
		Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral
Gestion : statuts et assurances	**35 %**		100 % ●						100 % ●	

Autres (à préciser) :
● L'examen écrit consiste à déposer un travail. Le travail remis sera commun aux deux activités de l'UE, mais deux exemplaires distincts sont à fournir. La date de dépôt (en milieu de session) et les modalités de dépôt seront précisées par les enseignantes.

Langue d'évaluation : ☒ Français ☐ Autre (…)

REMARQUES ÉVENTUELLES

L'évaluation ne devra pas être adaptée aux circonstances, peu importe l'évolution du contexte sanitaire.

Unité d'Enseignement :	Acronyme / Numéro de l'UE : **UE 3** Intitulé complet de l'UE : **Suivi du sportif**	
Crédits : 10	Période : Quadrimestre 2	Bachelier de spécialisation - Type court
Cadre européen de certification : niveau 6	Secteur : Sciences humaines et sociales	Domaine : Sciences psychologiques et de l'éducation
S'agissant d'une année de spécialisation à 60 crédits, la formation ne comporte ni prérequis ni corequis formels.		
Coordonnées de l'enseignant(e)-référent(e) de l'UE, responsable du regroupement des cotes : Karim Soltani (karim.soltani@hepl.be)		

STRUCTURE DE L'UE

L'UE se compose des activités d'apprentissage suivantes :
- **Traumatologie et pathologie du sportif, y compris la prévention**
- **Réathlétisation, en ce compris les notions de prévention**
- **Séminaires d'application sur le terrain**

CONTRIBUTION DE L'UE AU PROFIL D'ENSEIGNEMENT

Compétence(s) visée(s) par l'UE

- ⇨ *Développer une expertise dans les contenus enseignés / exploités et dans la méthodologie de leur utilisation.*
- ⇨ *Assurer la sécurité et agir adéquatement en cas de blessure.*

Acquis d'apprentissage de l'UE, sanctionnés par l'évaluation

Au terme de l'UE, l'étudiant est capable de :
- S'approprier les contenus, concepts, notions, démarches et méthodes de chacun des champs disciplinaires et psychopédagogiques.
- Établir des liens entre les différents savoirs pour construire une action réfléchie.
- Gérer les processus de prévention des blessures.
- Déterminer un programme de ré-athlétisation adapté au niveau de performance du sportif.
- Déceler les signes précurseurs du surentraînement sur les plans physiologique et psychologique.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE L'UE

La note finale de l'UE est décidée par une Commission formée par les professeurs de l'UE elle-même, conformément aux dispositions précisées dans le Règlement Général des Études et des Jurys de la HECh.

<table>
<tr><th rowspan="2">Activité d’apprentissage concernée</th><th rowspan="2">Pondération de l’activité au sein de l’UE, en %</th><th colspan="3">Janvier</th><th colspan="3">Mai/Juin</th><th colspan="3">Août/Septembre</th></tr>
<tr><th>Travail annuel</th><th>Examen écrit</th><th>Examen oral</th><th>Travail annuel</th><th>Examen écrit</th><th>Examen oral</th><th>Travail annuel</th><th>Examen écrit</th><th>Examen oral</th></tr>
<tr><td>Traumatologie et pathologie du sportif</td><td>◊</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td rowspan="2">30 %</td><td rowspan="2">60 % *</td><td></td><td rowspan="2">30 %</td><td rowspan="2">60 % *</td></tr>
<tr><td>Réathlétisation (en ce compris la prévention)</td><td>◊</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Séminaires d’application sur le terrain</td><td>◊</td><td></td><td></td><td></td><td>10 %</td><td></td><td></td><td>10 %</td><td></td><td></td></tr>
</table>

Autres (à préciser) :
◊ Évaluation intégrative : tant au niveau de l’examen écrit, portant sur l’ensemble des notions théoriques abordées, que l’épreuve pratique (intégrant les notions abordées dans les trois activités d’apprentissage).

***** Examen pratique.

Outre l’exploitation des apports lors de l’épreuve finale, l’évaluation des séminaires se fera dans le courant de l’année académique via des questionnaires. Les notes obtenues seront intégrées à la note de l’évaluation globale d’UE.

Les **critères de réussite de l’UE** sont les suivants : Une note minimale de 10/20 à l’épreuve globale et intégrée d’UE

heCh CHARLEMAGNE	Unité d'Enseignement :	Acronyme / numéro de l'UE : UE 3 Intitulé complet de l'UE : Suivi du sportif	Province de Liège Enseignement – Haute Ecole de la Province de Liège HELMo Haute Ecole Libre Mosane
	Intitulé de l'activité d'apprentissage : **Traumatologie et pathologie du sportif, y compris la prévention**		
	Langue d'enseignement : ☒ Français ☐ Autre (…)	Période : Quadrimestre 2	
	Nombre d'heures : 35h		

CONTENU DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Approche des pathologies de l'appareil locomoteur les plus fréquentes dans le sport, y compris les principes de réathlétisation et les moyens de prévention spécifiques aux différentes pathologies abordées.

ACQUIS D'APPRENTISSAGE SPÉCIFIQUES / OBJECTIFS

- Établir des liens entre les différents savoirs pour construire une action réfléchie.
- Gérer les processus de prévention des blessures.
- Déterminer un programme de ré-athlétisation adapté au niveau de performance du sportif.
- Déceler les signes précurseurs du surentraînement sur les plans physiologique et psychologique.

SUPPORTS DIDACTIQUES OBLIGATOIRES

☐ Syllabus de cours ☐ E-Learning ☒ Dias projetées ☐ Documents de travail ☐ Autre (…)

SOURCES ET RÉFÉRENCES EXPLOITÉES

Chanussot R.G., Danowski J.C, Traumatologie du sport. Editions Masson.
Pauly O., Posture et gainage : Santé et performance. Editions de Boeck, 2016.
Berthommier M., La réathlétisation du genou, 4trainer Editions, 2015.
Forthomme B., Rééducation raisonnée de l'épaule opérée et non opérée. Editions Frison-Roche, 2014.
Nelson A.G., Kokkonen J., Stretching Anatomy, second edition. Human Kinetics, 2014.
Hausswirth C., Récupération et performance en sport. INSEP. Vigot Maloine, 2010.

MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT ET D'APPRENTISSAGE

☒ Cours ex-cathedra
☒ Exposé par l'étudiant(e)
☐ Travaux en autonomie
☐ Activités en laboratoire
☒ Ateliers, travaux de groupe
☐ Observation de pratiques / de terrain
☐ Résolution de problèmes
☐ Exercices, applications, travaux pratiques
☒ Séminaires, excursions, visites
☐ Autre (…)

Le calendrier et les méthodes de formation pourront faire l'objet d'adaptations selon la concrétisation et les besoins des phases d'apprentissages.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Activité d'apprentissage concernée	**Pondération de l'activité au sein de l'UE, en %**	Janvier			Mai/Juin			Août/Septembre		
		Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral
Traumatologie et pathologie du sportif	◊					30 %	60 % *		30 %	60 % *

Autres (à préciser) :
◊ Évaluation intégrative : tant au niveau de l'examen écrit, portant sur l'ensemble des notions théoriques abordées, que l'épreuve pratique (intégrant les notions abordées dans les trois activités d'apprentissage).

* Examen pratique.

Langue d'évaluation : ☒ Français ☐ Autre (…)

REMARQUES ÉVENTUELLES

En cas d'évaluation exclusivement distancielle, si la situation sanitaire l'exige, l'épreuve consistera en une production écrite sur base d'un(e) thème/question tiré(e) au sort (une durée maximale sera établie pour la production de ce travail).

heCh CHARLEMAGNE	Unité d'Enseignement :	Acronyme / numéro de l'UE : UE 3 Intitulé complet de l'UE : Suivi du sportif	Province de Liège Enseignement – Haute Ecole de la Province de Liège HELMo Haute Ecole Libre Mosane
	Intitulé de l'activité d'apprentissage : **Réathlétisation, en ce compris les notions de prévention**		
	Langue d'enseignement : ☒ Français ☐ Autre (…)	Période : Quadrimestre 2	
	Nombre d'heures : 35h		

CONTENU DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Approche des pathologies de l'appareil locomoteur les plus fréquentes dans le sport, y compris les principes de réathlétisation et les moyens de prévention spécifiques aux différentes pathologies abordées. Mise en pratique.

ACQUIS D'APPRENTISSAGE SPÉCIFIQUES / OBJECTIFS

- S'approprier les contenus, concepts, notions, démarches et méthodes de chacun des champs disciplinaires et psychopédagogiques.
- Établir des liens entre les différents savoirs pour construire une action réfléchie.
- Gérer les processus de prévention des blessures.
- Déterminer un programme de ré-athlétisation adapté au niveau de performance du sportif.

SUPPORTS DIDACTIQUES OBLIGATOIRES

☐ Syllabus de cours ☐ E-Learning ☒ Dias projetées ☐ Documents de travail ☐ Autre (…)

SOURCES ET RÉFÉRENCES EXPLOITÉES

Chanussot R.G., Danowski J.C, Traumatologie du sport. Editions Masson.
Pauly O., Posture et gainage : Santé et performance. Editions de Boeck, 2016.
Berthommier M., La réathlétisation du genou, 4trainer Editions, 2015.
Forthomme B., Rééducation raisonnée de l'épaule opérée et non opérée. Editions Frison-Roche, 2014.
Nelson A.G., Kokkonen J., Stretching Anatomy, second edition. Human Kinetics, 2014.
Hausswirth C., Récupération et performance en sport. INSEP. Vigot Maloine, 2010.

MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT ET D'APPRENTISSAGE

☐ Cours ex-cathedra
☒ Exposé par l'étudiant(e)
☐ Travaux en autonomie
☐ Activités en laboratoire
☒ Ateliers, travaux de groupe
☒ Observation de pratiques / de terrain
☐ Résolution de problèmes
☒ Exercices, applications, travaux pratiques
☒ Séminaires, excursions, visites
☐ Autre (…)

Le calendrier et les méthodes de formation pourront faire l'objet d'adaptations selon la concrétisation et les besoins des phases d'apprentissages.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Activité d'apprentissage concernée	**Pondération de l'activité au sein de l'UE, en %**	Janvier			Mai/Juin			Août/Septembre		
		Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral
Réathlétisation (en ce compris la prévention)	◊					30 %	60 % *		30 %	60 % *

Autres (à préciser) :
◊ Évaluation intégrative : tant au niveau de l'examen écrit, portant sur l'ensemble des notions théoriques abordées, que l'épreuve pratique (intégrant les notions abordées dans les trois activités d'apprentissage).

* Examen pratique.

Langue d'évaluation : ☒ Français ☐ Autre (…)

REMARQUES ÉVENTUELLES

En cas d'évaluation exclusivement distancielle, si la situation sanitaire l'exige, l'épreuve consistera en une production écrite sur base d'un(e) thème/question tiré(e) au sort (une durée maximale sera établie pour la production de ce travail).

heCh CHARLEMAGNE	Unité d'Enseignement :	Acronyme / numéro de l'UE : UE 3 Intitulé complet de l'UE : Suivi du sportif	Province de Liège Enseignement – HELMo Haute Ecole Libre Mosane
	Intitulé de l'activité d'apprentissage : **Séminaires d'application sur le terrain**		
	Langue d'enseignement : ☒ Français ☐ Autre (…)	Période : Quadrimestre 2	
	Nombre d'heures : 30h		

CONTENU DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Rappel et intégration des notions d'anatomie et de biomécanique en liens avec les pathologies de l'appareil locomoteur les plus fréquentes dans le sport. Mise en pratique sur le terrain.

ACQUIS D'APPRENTISSAGE SPÉCIFIQUES / OBJECTIFS

- Établir des liens entre les différents savoirs pour construire une action réfléchie.
- S'approprier les contenus, concepts, notions, démarches et méthodes de chacun des champs disciplinaires et psychopédagogiques.

SUPPORTS DIDACTIQUES OBLIGATOIRES

☐ Syllabus de cours ☐ E-Learning ☒ Dias projetées ☒ Documents de travail ☒ Autre (*Notes des conférences/colloques + Recherches bibliographiques*)

SOURCES ET RÉFÉRENCES EXPLOITÉES

(voir bibliographie des deux autres activités d'apprentissage de l'UE)

MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT ET D'APPRENTISSAGE

☒ Cours ex-cathedra
☒ Exposé par l'étudiant(e)
☒ Travaux en autonomie
☐ Activités en laboratoire
☒ Ateliers, travaux de groupe
☒ Observation de pratiques / de terrain
☐ Résolution de problèmes
☐ Exercices, applications, travaux pratiques
☒ Séminaires, excursions, visites
☐ Autre (…)

Le calendrier et les méthodes de formation pourront faire l'objet d'adaptations selon la concrétisation et les besoins des phases d'apprentissages.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Activité d'apprentissage concernée	**Pondération de l'activité au sein de l'UE, en %**	Janvier			Mai/Juin			Août/Septembre		
		Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral
Séminaires d'application sur le terrain	◊				10 %			10 %		

Autres (à préciser) :
◊ Évaluation intégrative : tant au niveau de l'examen écrit, portant sur l'ensemble des notions théoriques abordées, que l'épreuve pratique (intégrant les notions abordées dans les trois activités d'apprentissage).

Outre l'exploitation des apports lors de l'épreuve finale, l'évaluation des séminaires se fera dans le courant de l'année académique via des questionnaires. Les notes obtenues seront intégrées à la note de l'évaluation globale d'UE.

Langue d'évaluation : ☒ Français ☒ Autre (selon conférences / colloques)

REMARQUES ÉVENTUELLES

…

Unité d'Enseignement :	Acronyme / Numéro de l'UE : **UE 4** Intitulé complet de l'UE : **Modules-outils thématiques Q2**	
Crédits : 4	Période : Quadrimestre 2	Bachelier de spécialisation - Type court
Cadre européen de certification : niveau 6	Secteur : Sciences humaines et sociales	Domaine : Sciences psychologiques et de l'éducation
S'agissant d'une année de spécialisation à 60 crédits, la formation ne comporte ni prérequis ni corequis formels.		
Coordonnées de l'enseignant(e)-référent(e) de l'UE, responsable du regroupement des cotes : Christophe Winkin (christophe.winkin@hech.be)		

STRUCTURE DE L'UE

L'UE se compose des activités d'apprentissage suivantes :
- **Déontologie de la profession**
- **Droit du sport**
- **Exploitation des outils informatiques spécifiques (2/2)**

CONTRIBUTION DE L'UE AU PROFIL D'ENSEIGNEMENT

Compétence(s) visée(s) par l'UE

=> *Développer une expertise dans les contenus enseignés / exploités et dans la méthodologie de leur utilisation.*

=> *S'approprier des outils d'analyse pour comprendre les réalités rencontrées et construire des interventions adéquates.*

=> *Développer une connaissance approfondie, culturelle et institutionnelle du milieu sportif.*

Acquis d'apprentissage de l'UE, sanctionnés par l'évaluation

Au terme de l'UE, l'étudiant est capable de :
- S'approprier les contenus, concepts, notions, démarches et méthodes de chacun des champs disciplinaires et psychopédagogiques.
- Établir des liens entre les différents savoirs pour construire une action réfléchie.
- Décoder des situations dans leur complexité et construire sur cette base des interventions appropriées inscrites dans la durée.
- Accorder une attention régulière à l'analyse de la pratique.
- Réactualiser sa formation théorique et pratique en permanence et s'inscrire dans une dynamique de recherche.
- Maîtriser la pratique réflexive sur et dans l'action professionnelle.
- Développer un sens critique vis-à-vis de l'ensemble de son intervention.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE L'UE

La note finale de l'UE est décidée par une Commission formée par les professeurs de l'UE elle-même, conformément aux dispositions précisées dans le Règlement Général des Études et des Jurys de la HECh.

Activité d'apprentissage concernée	**Pondération de l'activité au sein de l'UE, en %**	Janvier			Mai/Juin			Août/Septembre		
		Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral
Déontologie de la profession	**33 %**				100 %			100 %		
Droit du sport	**33 %**						100 % *			100 % *
Exploitation des outils informatiques spécifiques (2/2)	**34 %**					100 % ●			100 % ●	

Autres (à préciser) :
***** L'épreuve consistera en un cas pratique à résoudre et une question théorique et/ou de réflexion.

● L'examen écrit consiste à déposer un travail le 1er jour de la session en respectant les modalités exposées en classe.

En cas de Travail annuel non améliorable entre les sessions d'examens, la mention « Report » indique que la note de Travail annuel précédemment obtenue est reportée telle quelle. Dans le cas contraire, l'amélioration de la note de Travail annuel fait l'objet d'un contrat écrit entre l'étudiant et l'enseignant.

Les **critères de réussite de l'UE** sont les suivants : Une moyenne globale pondérée de minimum 10/20 à l'Unité

CONTENU DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Les deux dimensions centrales développées à travers les activités interdisciplinaires de construction de l'identité professionnelle sont l'interdisciplinarité et la construction de l'identité professionnelle.

La dimension éthique dans l'exercice de la profession de préparateur physique est fondamentale. Toute la formation – sciences humaines, développement personnel tant physique que psychologique – devrait mener les étudiants à faire preuve d'une grande rigueur dans ce domaine.

Un cours magistral de déontologie aurait peu d'impact. Il importe plutôt de construire avec les étudiants, à partir de récits vécus et d'études de cas, l'équivalent du Serment d'Hippocrate. Discussions autour d'expériences vécues, de faits relatés. Le travail réflexif individuel et les discussions favorisant les conflits cognitifs entre étudiants. Prise de connaissance de références en la matière (les documents de travail sont fournis par le professeur titulaire et apportés par les étudiants eux-mêmes).

ACQUIS D'APPRENTISSAGE SPÉCIFIQUES / OBJECTIFS

- Maîtriser la pratique réflexive sur et dans l'action professionnelle.
- Développer un sens critique vis-à-vis de l'ensemble de son intervention.
- Décoder des situations dans leur complexité et construire sur cette base des interventions appropriées inscrites dans la durée.
- Accorder une attention régulière à l'analyse de la pratique.

SUPPORTS DIDACTIQUES OBLIGATOIRES

☐ Syllabus de cours ☐ E-Learning ☐ Dias projetées ☒ Documents de travail ☒ Autre (…)

SOURCES ET RÉFÉRENCES EXPLOITÉES

(Voir bibliographie diffusée dans le cadre du cours)

MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT ET D'APPRENTISSAGE

☐ Cours ex-cathedra
☒ Exposé par l'étudiant(e)
☒ Travaux en autonomie
☐ Activités en laboratoire
☐ Ateliers, travaux de groupe
☒ Observation de pratiques / de terrain
☐ Résolution de problèmes
☐ Exercices, applications, travaux pratiques
☐ Séminaires, excursions, visites
☒ Autre (…)

Le calendrier et les méthodes de formation pourront faire l'objet d'adaptations selon la concrétisation et les besoins des phases d'apprentissages.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Activité d'apprentissage concernée	**Pondération de l'activité au sein de l'UE, en %**	Janvier			Mai/Juin			Août/Septembre		
		Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral
Déontologie de la profession	**33 %**				100 %			100 %		

Autres (à préciser) :
…

En cas de Travail annuel non améliorable entre les sessions d'examens, la mention « Report » indique que la note de Travail annuel précédemment obtenue est reportée telle quelle. Dans le cas contraire, l'amélioration de la note de Travail annuel fait l'objet d'un contrat écrit entre l'étudiant et l'enseignant.

Langue d'évaluation : ☒ Français ☐ Autre (…)

REMARQUES ÉVENTUELLES

Si la situation sanitaire l'impose et que les séances de cours en présentiel ne s'avèrent pas possibles, la formation sera organisée en enseignement à distance synchrone via la plateforme Teams.

Au niveau de l'évaluation, le travail écrit sera déposé sur Teams et/ou envoyé par e-mail.

CONTENU DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

- Introduction
- Notions générales de droit et de droit du sport
- La Justice et le sport
- Le contrat de travail des sportifs et des entraineurs
- La lutte contre le dopage

ACQUIS D'APPRENTISSAGE SPÉCIFIQUES / OBJECTIFS

- Comprendre les liens qu'entretiennent le droit et le sport
- Être sensibilisé aux problèmes juridiques qui peuvent se poser dans le sport et auxquels l'étudiant pourrait être confronté dans sa vie professionnelle future
- Comprendre l'organisation du sport sur le plan juridique et les rôles respectifs des différents intervenants (fédérations sportives, Etats, Communautés et Régions, organisations supranationales, etc.)
- Comprendre les statuts juridiques des sportifs et des entraineurs sous contrat de travail et les différences entre la loi du 03/07/1978 et la loi du 24/02/1978
- Savoir comment fonctionne la lutte contre le dopage, quelles sont les substances ou méthodes interdites, les procédures et les sanctions applicables en cas de violation des règles antidopage
- Savoir raisonner à partir de cas pratiques

SUPPORTS DIDACTIQUES OBLIGATOIRES

☐ Syllabus de cours ☐ E-Learning ☒ Dias projetées ☐ Documents de travail ☒ Autre (Dossier de documentation)

SOURCES ET RÉFÉRENCES EXPLOITÉES

- Buy F., Marmayou J.-M., et Poracchia D., Droit du sport, 2e éd., Paris, LGDJ, 2009.
- Chaussard C., « Le Code mondial antidopage », in Le Sport et ses événements face au droit et à la justice, Bruxelles, Larcier, 2010.
- Derwa L., Le droit du sport, Waterloo, Kluwer, 2012.
- Flagothier J.-L. & Lheureux K., « La lutte contre le dopage », in Le droit du sport, Anthémis, 2017.
- Lacomble J.-P. & Dieu K., « Les particularités du statut du sportif rémunéré au regard des règles de droit commun du contrat de travail », in Le droit du sport, Anthémis, 2017.
- Silance L., Les sports et le droit, Bruxelles, De Boeck et Larcier, 1998.

MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT ET D'APPRENTISSAGE

☒ Cours ex-cathedra
☐ Exposé par l'étudiant(e)
☐ Travaux en autonomie
☐ Activités en laboratoire
☐ Ateliers, travaux de groupe
☐ Observation de pratiques / de terrain
☒ Résolution de problèmes
☒ Exercices, applications, travaux pratiques
☐ Séminaires, excursions, visites
☒ Autre (Présentation des aspects théoriques et résolution de cas pratiques avec les étudiants)

Le calendrier et les méthodes de formation pourront faire l'objet d'adaptations selon la concrétisation et les besoins des phases d'apprentissages.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Activité d'apprentissage concernée	**Pondération de l'activité au sein de l'UE, en %**	Janvier			Mai/Juin			Août/Septembre		
		Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral
Droit du sport	**33 %**						100 % *			100 % *

Autres (à préciser) :
***** L'épreuve consistera en un cas pratique à résoudre et une question théorique et/ou de réflexion.

Langue d'évaluation : ☒ Français ☐ Autre (…)

REMARQUES ÉVENTUELLES

En cas d'évaluation exclusivement distancielle, si la situation sanitaire devait l'exiger, la mise en place d'un travail en remplacement de l'épreuve orale présentielle sera envisagée, en session : le travail prendra alors la forme d'une analyse de cas pratiques. Les étudiants pourront utiliser tous les documents en leur possession pour résoudre ces cas.

heCh CHARLEMAGNE	Unité d'Enseignement :	Acronyme / numéro de l'UE : UE 4 Intitulé complet de l'UE : Modules-outils thématiques Q2	Province de Liège Enseignement Haute Ecole de la Province de Liège HELMO Haute Ecole Libre Mosane
	Intitulé de l'activité d'apprentissage : **Exploitation des outils informatiques spécifiques (2/2)**		
	Langue d'enseignement : ☒ Français ☐ Autre (…)	Période : Quadrimestre 2	
	Nombre d'heures : 12h		

CONTENU DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

La gestion des données sportives intervient à plusieurs reprises dans le processus d'entraînement de l'athlète. Il est nécessaire de collecter, stocker, traiter et partager des données pour pouvoir effectuer des analyses fines et ciblées dans le but de prendre des décisions favorisant les performances de(s) l'athtlète(s), la prévention des blessures, etc. À l'heure actuelle, entraineurs et préparateurs doivent maîtriser l'usage d'outils numériques permettant d'effectuer un suivi objectif et rigoureux des athlètes et de leurs performances sur une échelle de temps donnée.

Le programme de ce cours est axé sur l'usage d'outils pour effectuer l'accompagnement et suivi d'athlètes professionnels : définition d'objectifs, création de programmes d'entraînement, suivi des performances, …

ACQUIS D'APPRENTISSAGE SPÉCIFIQUES / OBJECTIFS

Au terme de l'activité d'apprentissage, l'étudiant sera capable de s'approprier un système d'informations complet permettant d'accompagner et suivre son (ses) athlète(s) en fonction des objectifs fixés, de communiquer avec les autres intervenants professionnels connectés à ce système dans le but d'échanger des données (avis, rapports, …).

SUPPORTS DIDACTIQUES OBLIGATOIRES

☐ Syllabus de cours ☐ E-Learning ☒ Dias projetées ☐ Documents de travail ☒ Autre (exposés)

SOURCES ET RÉFÉRENCES EXPLOITÉES

Hyeans, A. (2016). Sport Data Revolution

MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT ET D'APPRENTISSAGE

☐ Cours ex-cathedra
☐ Exposé par l'étudiant(e)
☐ Travaux en autonomie
☐ Activités en laboratoire
☒ Ateliers, travaux de groupe
☒ Observation de pratiques / de terrain
☐ Résolution de problèmes
☒ Exercices, applications, travaux pratiques
☐ Séminaires, excursions, visites
☐ Autre (…)

Le calendrier et les méthodes de formation pourront faire l'objet d'adaptations selon la concrétisation et les besoins des phases d'apprentissages.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Activité d'apprentissage concernée	**Pondération de l'activité au sein de l'UE, en %**	Janvier			Mai/Juin			Août/Septembre		
		Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral
Exploitation des outils informatiques spécifiques (2/2)	**34 %**					100 % ●			100 % ●	

Autres (à préciser) :
● L'examen écrit consiste à déposer un travail le 1er jour de la session en respectant les modalités exposées en classe.

Langue d'évaluation : ☒ Français ☐ Autre (…)

REMARQUES ÉVENTUELLES

L'évaluation ne devra pas être adaptée aux circonstances, peu importe l'évolution du contexte sanitaire.

Unité d'Enseignement :	Acronyme / Numéro de l'UE : **UE 5** Intitulé complet de l'UE : **Préparation physique**	
Crédits : 15	Période : UE annuelle (Q1 + Q2)	Bachelier de spécialisation - Type court
Cadre européen de certification : niveau 6	Secteur : Sciences humaines et sociales	Domaine : Sciences psychologiques et de l'éducation
S'agissant d'une année de spécialisation à 60 crédits, la formation ne comporte ni prérequis ni corequis formels.		
Coordonnées de l'enseignant(e)-référent(e) de l'UE, responsable du regroupement des cotes : Véronique Brisy (v.brisy@helmo.be)		

STRUCTURE DE L'UE

L'UE se compose des activités d'apprentissage suivantes :
- **Condition physique – Entraînement et renforcement musculaire**
- **Hygiène alimentaire du sportif**
- **Planification de l'entraînement / Surentraînement**
- **Spécificité des sports collectifs / sports individuels**
- **Séminaires d'application sur le terrain**

CONTRIBUTION DE L'UE AU PROFIL D'ENSEIGNEMENT

Compétence(s) visée(s) par l'UE

- ⇨ *Développer une expertise dans les contenus enseignés/exploités et dans la méthodologie de leur utilisation.*
- ⇨ *Concevoir et planifier des séances de préparation physique et des plans d'entraînement qui visent le développement de sportif dans toutes ses dimensions en fonction des échéances définies par le sportif que ce soit en sport collectif ou en sport individuel.*
- ⇨ *Développer une connaissance approfondie, culturelle et institutionnelle du milieu sportif.*

Acquis d'apprentissage de l'UE, sanctionnés par l'évaluation

Au terme de l'UE, l'étudiant est capable de :
- Établir des liens entre les différents savoirs et développer un sens critique vis-à-vis de leurs utilisations de terrain pour construire une action réfléchie.
- Réactualiser sa formation théorique et pratique en permanence et s'inscrire dans une dynamique de recherche.
- Maîtriser les outils de l'évaluation et de l'analyse des différents facteurs de la performance afin d'évaluer les capacités des sportifs en vue de leur préparation physique et de leur entraînement.
- Élaborer et planifier des séances et plans d'entraînement annuel en fonction de la discipline (sport collectif et sport individuel), du niveau du sportif, des échéances du calendrier et du contexte de la structure en réalisant un focus argumenté sur un microcycle en préparation général, un microcycle en préparation spécifique et un microcycle en période de pré-compétition tout en y intégrant la dimension d'hygiène alimentaire.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE L'UE

La note finale de l'UE est décidée par une Commission formée par les professeurs de l'UE elle-même, conformément aux dispositions précisées dans le Règlement Général des Études et des Jurys de la HECh.

<table>
<tr><th rowspan="2">Activité d'apprentissage concernée</th><th rowspan="2">Pondération de l'activité au sein de l'UE, en %</th><th colspan="3">Janvier</th><th colspan="3">Mai/Juin</th><th colspan="3">Août/Septembre</th></tr>
<tr><th>Travail annuel</th><th>Examen écrit</th><th>Examen oral</th><th>Travail annuel</th><th>Examen écrit</th><th>Examen oral</th><th>Travail annuel</th><th>Examen écrit</th><th>Examen oral</th></tr>
<tr><td>Condition physique</td><td>◊</td><td></td><td></td><td></td><td rowspan="5">30 %</td><td colspan="2" rowspan="5">70 %</td><td rowspan="5">Report</td><td colspan="2" rowspan="5">70 %</td></tr>
<tr><td>Hygiène alimentaire du sportif</td><td>◊</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Planification de l'entraînement</td><td>◊</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Spécificités des sports collectifs et individuels</td><td>◊</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Séminaire d'application sur le terrain</td><td>◊</td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

Autres (à préciser) :
◊ Il s'agit d'une évaluation intégrée sur l'année, concernant l'ensemble des cinq activités, avec une remise de note établie collégialement par les différents formateurs, sur :

- L'évaluation du **travail annuel** (= 30 % de la note finale de l'UE) porte sur les rapports des séminaires-ateliers d'application, la participation-implication journalière, le savoir-être, le suivi des travaux.
- L'évaluation à l'**examen** (= 70 % de la note finale de l'UE) : l'examen porte sur une production écrite (sport collectif - sport individuel) pour 25 % et sa défense orale pour 75 %.

En seconde session :
- Au niveau de l'évaluation du travail annuel : Report quelle que soit la valeur de la notation.
- Au niveau de l'évaluation de l'examen : 70 % de la cote finale de l'UE, mêmes critères qu'en juin.

Si une partie des deux évaluations ou si une évaluation n'est pas présentée, la cote de l'UE est automatiquement égale à 0/20.

En cas de Travail annuel non améliorable entre les sessions d'examens, la mention « Report » indique que la note de Travail annuel précédemment obtenue est reportée telle quelle. Dans le cas contraire, l'amélioration de la note de Travail annuel fait l'objet d'un contrat écrit entre l'étudiant et l'enseignant.

Les **critères de réussite de l'UE** sont les suivants : une note minimale de 10/20 à l'épreuve globale et intégrée

heCh CHARLEMAGNE	Unité d'Enseignement :	Acronyme / numéro de l'UE : UE 5 Intitulé complet de l'UE : Préparation physique	Province de Liège Enseignement – Haute Ecole de la Province de Liège HELMo Haute Ecole Libre Mosane
	Intitulé de l'activité d'apprentissage : **Condition physique – Entraînement et renforcement musculaire**		
	Langue d'enseignement : ☒ Français ☐ Autre (…)	Période : Annuel (Q1 + Q2)	
	Nombre d'heures : 60h		

CONTENU DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Sur le terrain, tout tester soi-même et se confronter aux feedbacks du groupe ou de son partenaire.

Être dans le laboratoire de terrain et « cellulaire »
Travailler en se référant aux 5 piliers de l'éducation physique
Athlétique – gymnique – maniement de ballons – aquatique – multisports (= variabilité)
Amener une grande variabilité de situations et d'exercices
Nuancer les objectifs de développement, la ligne de conduite du plan d'entraînement des outils utilisés comme moyen, mais comme but !!!
Apprendre à voir les défauts, à corriger, à proposer des variantes, à changer de processus pour faciliter l'apprentissage et la progression, avoir la perspective de faire évoluer les situations des fondamentaux vers des exercices plus complexes, etc.

ACQUIS D'APPRENTISSAGE SPÉCIFIQUES / OBJECTIFS

- ⇨ Établir des liens entre les différents savoirs et développer un sens critique vis-à-vis de leurs utilisations de terrain pour construire une action réfléchie.
- ⇨ Réactualiser sa formation théorique et pratique en permanence et s'inscrire dans une dynamique de recherche.
- ⇨ Maîtriser les outils de l'évaluation et de l'analyse des différents facteurs de la performance afin d'évaluer les capacités des sportifs en vue de leur préparation physique et de leur entraînement.
- ⇨ Élaborer, planifier et adapter des séances d'entraînement en fonction de la discipline (sport collectif et sport individuel), du niveau du sportif, de ses besoins, de la période de l'année et du contexte.

<u>Objectifs de formation</u> :
Programmer une séance de musculation –quoi / comment / pourquoi.
Diriger une séance de musculation (évolution et correction).
Diriger et bien agencer les paramètres de l'échauffement : activation cardio-pulmonaire ; musculation de soutien & gainage ; la souplesse ; les exercices de prévention ; les postures ; etc.
Maitriser les outils de base intervenant dans un programme de muscu (P = F x v).
Adapter à bon escient les filières d'entrainement dans les exercices de terrain (essayer…).
Savoir utiliser les différents outils de PPG en leurs donnant un sens dans la séance et dans le microcycle.
Pouvoir construire un circuit training utile et pertinent.
Comment utiliser les outils de la souplesse (quoi/ comment/ pourquoi) S = F x t / ή
PPG variée ⇨ Corde à sauter/escaliers ⇨ MCG avec Ballons M. de brosse ⇨ Sport de combat ⇨ Etc.
Toujours avoir le souci de développer sa PPG en pensant transfert et utilité directe dans la spécificité (essayer…).

SUPPORTS DIDACTIQUES OBLIGATOIRES

☐ Syllabus de cours ☐ E-Learning ☐ Dias projetées ☒ Documents de travail ☒ Autre (…)

SOURCES ET RÉFÉRENCES EXPLOITÉES

(Voir pistes bibliographiques diffusées dans le cadre de l'activité)

MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT ET D'APPRENTISSAGE

☒ Cours ex-cathedra
☐ Exposé par l'étudiant(e)
☐ Travaux en autonomie
☐ Activités en laboratoire
☒ Ateliers, travaux de groupe
☒ Observation de pratiques / de terrain
☐ Résolution de problèmes
☒ Exercices, applications, travaux pratiques
☒ Séminaires, excursions, visites
☒ Autre (séances d'entraînement diverses et variées)

Le calendrier et les méthodes de formation pourront faire l'objet d'adaptations selon la concrétisation et les besoins des phases d'apprentissages.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Activité d'apprentissage concernée	**Pondération de l'activité au sein de l'UE, en %**	Janvier			Mai/Juin			Août/Septembre		
		Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral
Condition physique	◊				30 %	70 %		Report	70 %	

Autres (à préciser) :
◊ Évaluation intégrative de l'ensemble des composantes d'AA reprises dans l'UE5 ; voir description des modalités de l'épreuve globale exposées ci-dessus, dans le tableau d'UE.

En cas de Travail annuel non améliorable entre les sessions d'examens, la mention « Report » indique que la note de Travail annuel précédemment obtenue est reportée telle quelle. Dans le cas contraire, l'amélioration de la note de Travail annuel fait l'objet d'un contrat écrit entre l'étudiant et l'enseignant.

Langue d'évaluation : ☒ Français ☐ Autre (…)

REMARQUES ÉVENTUELLES

En cas d'évaluation exclusivement distancielle, si la situation sanitaire l'exige, l'épreuve consistera en un dépôt des travaux sous format informatique dans l'espace Moodle et une défense orale à distance via Teams de travail final d'intégration.

heCh CHARLEMAGNE	Unité d'Enseignement :	Acronyme / numéro de l'UE : UE 5 Intitulé complet de l'UE : Préparation physique	Province de Liège Enseignement – Haute Ecole de la Province de Liège HELMo Haute Ecole Libre Mosane
	Intitulé de l'activité d'apprentissage : **Hygiène alimentaire du sportif**		
	Langue d'enseignement : ☒ Français ☐ Autre (…)	Période : Annuel (Q1 + Q2)	
	Nombre d'heures : 15h		

CONTENU DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Notions de base de l'alimentation et de l'hydratation de l'adulte sain et du sportif en bonne santé

ACQUIS D'APPRENTISSAGE SPÉCIFIQUES / OBJECTIFS

Au terme de l'apprentissage, l'étudiant sera capable de donner des conseils généraux et adaptés aux sportifs en fonction de leur discipline concernant :
- Le poids de forme
- L'alimentation avant, pendant et après activité sportive
- L'hydratation avant, pendant et après activité sportive
- La prévention et la récupération grâce à une alimentation et une hydratation adaptées
- L'utilisation des compléments alimentaires (protéines, vitamines, sels minéraux et autres substances ergogènes)

SUPPORTS DIDACTIQUES OBLIGATOIRES

☐ Syllabus de cours ☒ E-Learning ☒ Dias projetées ☐ Documents de travail ☐ Autre (…)

SOURCES ET RÉFÉRENCES EXPLOITÉES

- Nutrition et bioénergétique du sportif, Nathalie Boisseau (Masson, 2005)
- Nutrition du sportif, Xavier Biguard (Masson, 2007)
- Manuel de diététique en pratique courante, Albert-François Creff (Masson, 2009)
- Précis de nutrition, Nicole Baudat (Lamarre, 2016)
- …

MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT ET D'APPRENTISSAGE

☒ Cours ex-cathedra
☐ Exposé par l'étudiant(e)
☐ Travaux en autonomie
☐ Activités en laboratoire
☐ Ateliers, travaux de groupe
☐ Observation de pratiques / de terrain
☒ Résolution de problèmes
☒ Exercices, applications, travaux pratiques
☐ Séminaires, excursions, visites
☐ Autre (…)

Le calendrier et les méthodes de formation pourront faire l'objet d'adaptations selon la concrétisation et les besoins des phases d'apprentissages.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Activité d'apprentissage concernée	**Pondération de l'activité au sein de l'UE, en %**	Janvier			Mai/Juin			Août/Septembre		
		Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral
Hygiène alimentaire du sportif	◊				30 %	70 %		Report	70 %	

Autres (à préciser) :
◊ Évaluation intégrative de l'ensemble des composantes d'AA reprises dans l'UE5 ; voir description des modalités de l'épreuve globale exposées ci-dessus, dans le tableau d'UE.

En cas de Travail annuel non améliorable entre les sessions d'examens, la mention « Report » indique que la note de Travail annuel précédemment obtenue est reportée telle quelle. Dans le cas contraire, l'amélioration de la note de Travail annuel fait l'objet d'un contrat écrit entre l'étudiant et l'enseignant.

Langue d'évaluation : ☒ Français ☐ Autre (…)

REMARQUES ÉVENTUELLES

En cas d'évaluation exclusivement distancielle, si la situation sanitaire l'exige, l'épreuve consistera en un dépôt des travaux sous format informatique dans l'espace Moodle et une défense orale à distance via Teams de travail final d'intégration.

heCh CHARLEMAGNE	Unité d'Enseignement :	Acronyme / numéro de l'UE : UE 5 Intitulé complet de l'UE : Préparation physique	Province de Liège Enseignement – HELMo Haute Ecole Libre Mosane
	Intitulé de l'activité d'apprentissage : **Planification de l'entraînement / Surentraînement**		
	Langue d'enseignement : ☒ Français ☐ Autre (…)	Période : Annuel (Q1 + Q2)	
	Nombre d'heures : 20h		

CONTENU DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

À partir d'exemples concrets, différentes planifications à analyser.
Réaliser un programme de musculation cohérent.
Programmer un microcycle avec les différents éléments de la performance / aux points de vue PPG/PPSp.
Faire un plan d'entrainement reprenant les 3 périodes de travail (PPG – PPSp – PPC).

ACQUIS D'APPRENTISSAGE SPÉCIFIQUES / OBJECTIFS

- ⇨ Élaborer et planifier des séances et plans d'entraînement annuel en fonction de la discipline (sport collectif et sport individuel), du niveau du sportif, des échéances du calendrier et du contexte de la structure en réalisant un focus argumenté sur un microcycle en préparation général, un microcycle en préparation spécifique et un microcycle en période de pré-compétition.
- ⇨ Maîtriser les outils de l'évaluation et de l'analyse des différents facteurs de la performance afin d'évaluer les capacités des sportifs en vue de leur préparation physique et de leur entraînement.

Objectifs de formation :
Proposer une suggestion de programme, un canevas hebdomadaire avec la PPG et la PPSp.
Avoir une réflexion et pouvoir construire un microcycle et un méso cycle.
Faire un plan d'entrainement et son calcul de charge de travail.

SUPPORTS DIDACTIQUES OBLIGATOIRES

☐ Syllabus de cours ☐ E-Learning ☐ Dias projetées ☒ Documents de travail ☒ Autre (…)

SOURCES ET RÉFÉRENCES EXPLOITÉES

(Voir pistes bibliographiques diffusées dans le cadre de l'activité)

MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT ET D'APPRENTISSAGE

☒ Cours ex-cathedra
☐ Exposé par l'étudiant(e)
☐ Travaux en autonomie
☐ Activités en laboratoire
☒ Ateliers, travaux de groupe
☒ Observation de pratiques / de terrain
☐ Résolution de problèmes
☒ Exercices, applications, travaux pratiques
☒ Séminaires, excursions, visites
☒ Autre (analyse de plan d'entraînement)

Le calendrier et les méthodes de formation pourront faire l'objet d'adaptations selon la concrétisation et les besoins des phases d'apprentissages.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Activité d'apprentissage concernée	**Pondération de l'activité au sein de l'UE, en %**	Janvier			Mai/Juin			Août/Septembre		
		Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral
Planification de l'entraînement	◊				30 %	70 %		Report	70 %	

Autres (à préciser) :
◊ Évaluation intégrative de l'ensemble des composantes d'AA reprises dans l'UE5 ; voir description des modalités de l'épreuve globale exposées ci-dessus, dans le tableau d'UE.

En cas de Travail annuel non améliorable entre les sessions d'examens, la mention « Report » indique que la note de Travail annuel précédemment obtenue est reportée telle quelle. Dans le cas contraire, l'amélioration de la note de Travail annuel fait l'objet d'un contrat écrit entre l'étudiant et l'enseignant.

Langue d'évaluation : ☒ Français ☐ Autre (…)

REMARQUES ÉVENTUELLES

En cas d'évaluation exclusivement distancielle, si la situation sanitaire l'exige, l'épreuve consistera en un dépôt des travaux sous format informatique dans l'espace Moodle et une défense orale à distance via Teams de travail final d'intégration.

heCh CHARLEMAGNE	Unité d'Enseignement :	Acronyme / numéro de l'UE : UE 5 Intitulé complet de l'UE : Préparation physique	Province de Liège Enseignement – Haute Ecole de la Province de Liège HELMo Haute Ecole Libre Mosane
	Intitulé de l'activité d'apprentissage : **Spécificité des sports collectifs / sports individuels**		
	Langue d'enseignement : ☒ Français ☐ Autre (…)	Période : Annuel (Q1 + Q2)	
	Nombre d'heures : 35h		

CONTENU DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

1) Analyse(s) disciplinaire(s) sur les concepts suivants :
- Caractéristique du championnat ou de l'agenda des compétitions
- Caractéristique de l'effort en compétition
- Évaluations spécifiques
- Prévention des blessures
- Qualités physiques spécifiques
- Différence jeune-adulte
- Planification spécifique
- Renforcement musculaire spécifique

2) Exposé-débat par discipline

ACQUIS D'APPRENTISSAGE SPÉCIFIQUES / OBJECTIFS

- ⇨ Maîtriser les outils de l'analyse des différents facteurs de performance en fonction de la discipline sportive (sport individuel et/ou sport collectif).
- ⇨ Établir des liens entre les différents savoirs pour construire une action réfléchie en fonction des caractéristiques de la discipline et du niveau du sportif.

Objectifs de formation :
- Analyser les caractéristiques d'une discipline afin de préparer physiquement et spécifiquement un sportif.
- Différencier la préparation physique d'un sportif en fonction de sa discipline.
- Débattre de la préparation physique spécifique à une discipline.

SUPPORTS DIDACTIQUES OBLIGATOIRES

☐ Syllabus de cours ☒ E-Learning ☒ Dias projetées ☒ Documents de travail ☐ Autre (…)

SOURCES ET RÉFÉRENCES EXPLOITÉES

(Voir pistes bibliographiques diffusées dans le cadre de l'activité)

MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT ET D'APPRENTISSAGE

☒ Cours ex-cathedra
☐ Exposé par l'étudiant(e)
☐ Travaux en autonomie
☐ Activités en laboratoire
☒ Ateliers, travaux de groupe
☒ Observation de pratiques / de terrain
☐ Résolution de problèmes
☒ Exercices, applications, travaux pratiques
☒ Séminaires, excursions, visites
☐ Autre (…)

Le calendrier et les méthodes de formation pourront faire l'objet d'adaptations selon la concrétisation et les besoins des phases d'apprentissages.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Activité d'apprentissage concernée	**Pondération de l'activité au sein de l'UE, en %**	Janvier			Mai/Juin			Août/Septembre		
		Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral
Spécificité des sports collectifs et individuels	◊				30 %	70 %		Report	70 %	

Autres (à préciser) :
◊ Évaluation intégrative de l'ensemble des composantes d'AA reprises dans l'UE5 ; voir description des modalités de l'épreuve globale exposées ci-dessus, dans le tableau d'UE.

En cas de Travail annuel non améliorable entre les sessions d'examens, la mention « Report » indique que la note de Travail annuel précédemment obtenue est reportée telle quelle. Dans le cas contraire, l'amélioration de la note de Travail annuel fait l'objet d'un contrat écrit entre l'étudiant et l'enseignant.

Langue d'évaluation : ☒ Français ☐ Autre (…)

REMARQUES ÉVENTUELLES

En cas d'évaluation exclusivement distancielle, si la situation sanitaire l'exige, l'épreuve consistera en un dépôt des travaux sous format informatique dans l'espace Moodle et une défense orale à distance via Teams de travail final d'intégration.

heCh CHARLEMAGNE	Unité d'Enseignement :	Acronyme / numéro de l'UE : UE 5 Intitulé complet de l'UE : Préparation physique	Province de Liège Enseignement – HELMo Haute Ecole Libre Mosane
	Intitulé de l'activité d'apprentissage : **Séminaires d'application sur le terrain**		
	Langue d'enseignement : ☒ Français ☐ Autre (…)	Période : Annuel (Q1 + Q2)	
	Nombre d'heures : 30h		

CONTENU DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Séminaires sous forme de conférence, de débats, de brainstorming sur des thématiques telles que la préparation physique chez les jeunes sportifs, la planification vue par des entraîneurs et/ou des sportifs de sports individuels et de sports collectifs, le point de vue d'experts dans certains domaines spécifiques de la préparation physique et de l'entraînement, …

Ateliers d'application avec un public cible de club, fédération sur base d'observations ou d'actions mais également entre paires sur des thématiques spécifiques telles que :

- la préparation physique pour un sport individuel et/ou un sport collectif
- le développement d'une qualité physique fondamentale générale et/ou spécifique

pour une intégration et une application des principes développés dans les différentes AA de l'UE5.

ACQUIS D'APPRENTISSAGE SPÉCIFIQUES / OBJECTIFS

- ⇨ Établir des liens entre les différents savoirs et développer un sens critique vis-à-vis de leurs utilisations de terrain pour construire une action réfléchie.
- ⇨ Réactualiser sa formation théorique et pratique en permanence et s'inscrire dans une dynamique de recherche.
- ⇨ Maîtriser la pratique réflexive sur et dans l'action professionnelle.
- ⇨ Construire, vivre, faire vivre, analyser et réguler des séances de préparations physiques à thèmes.

SUPPORTS DIDACTIQUES OBLIGATOIRES

☐ Syllabus de cours ☐ E-Learning ☒ Dias projetées ☒ Documents de travail ☒ Autre (…)

SOURCES ET RÉFÉRENCES EXPLOITÉES

(voir bibliographie des quatre autres activités d'apprentissage de l'UE)

MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT ET D'APPRENTISSAGE

☐ Cours ex-cathedra
☒ Exposé par l'étudiant(e)
☐ Travaux en autonomie
☐ Activités en laboratoire
☒ Ateliers, travaux de groupe
☒ Observation de pratiques / de terrain
☒ Résolution de problèmes
☒ Exercices, applications, travaux pratiques
☒ Séminaires, excursions, visites
☐ Autre (…)

Le calendrier et les méthodes de formation pourront faire l'objet d'adaptations selon la concrétisation et les besoins des phases d'apprentissages.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Activité d'apprentissage concernée	**Pondération de l'activité au sein de l'UE, en %**	Janvier			Mai/Juin			Août/Septembre		
		Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral
Séminaires d'application sur le terrain	◊				30 %	70 %		Report	70 %	

Autres (à préciser) :
◊ Évaluation intégrative de l'ensemble des composantes d'AA reprises dans l'UE5 ; voir description des modalités de l'épreuve globale exposées ci-dessus, dans le tableau d'UE.
Plus précisément pour cette AA, les rapports relatifs aux séminaires correspondent à 30 % et les ateliers de formation à 20 % de l'évaluation du travail annuel (qui intervient, lui, pour 30 % dans la note finale de l'UE).

En cas de Travail annuel non améliorable entre les sessions d'examens, la mention « Report » indique que la note de Travail annuel précédemment obtenue est reportée telle quelle. Dans le cas contraire, l'amélioration de la note de Travail annuel fait l'objet d'un contrat écrit entre l'étudiant et l'enseignant.

Langue d'évaluation : ☒ Français ☐ Autre (…)

REMARQUES ÉVENTUELLES

La présence aux séminaires est obligatoire. Toute absence sera sanctionnée par un 0/20 pour le rapport du séminaire concerné. La participation aux ateliers d'application est également obligatoire. La non-participation sera sanctionnée par un 0/20 pour l'atelier concerné.

Unité d'Enseignement :	Acronyme / Numéro de l'UE : **UE 6** Intitulé complet de l'UE : **Pratique professionnelle**	
Crédits : 16	Période : UE annuelle (Q1 + Q2)	Bachelier de spécialisation - Type court
Cadre européen de certification : niveau 6	Secteur : Sciences humaines et sociales	Domaine : Sciences psychologiques et de l'éducation
S'agissant d'une année de spécialisation à 60 crédits, la formation ne comporte ni prérequis ni corequis formels.		
Coordonnées de l'enseignant(e)-référent(e) de l'UE, responsable du regroupement des cotes : Sophie Culot (sophie.culot@hech.be) et Cédric Brennenraedts (cedric.brennenraedt@hepl.be)		

STRUCTURE DE L'UE

L'UE se compose des activités d'apprentissage suivantes :
- **Stages d'immersion en milieux sportifs**
- **Travail d'intégration professionnelle** **(TFE)**
- **Accompagnement psychologique du sportif**
- **Séminaires de recherche**
- **Anglais de soutien**

CONTRIBUTION DE L'UE AU PROFIL D'ENSEIGNEMENT

Compétence(s) visée(s) par l'UE

- *Développer une expertise dans les contenus enseignés / exploités et dans la méthodologie de leur utilisation.*
- *S'approprier des outils d'analyse pour comprendre les réalités rencontrées et construire des interventions adéquates.*
- *Concevoir et planifier les entraînements en fonction des échéances définies par le sportif.*
- *Développer un raisonnement efficient face à une situation complexe.*

Acquis d'apprentissage de l'UE, sanctionnés par l'évaluation

Au terme de l'UE, l'étudiant est capable de :
- Accorder une attention régulière à l'analyse de la pratique.
- Réactualiser sa formation théorique et pratique en permanence et s'inscrire dans une dynamique de recherche.
- Maîtriser la pratique réflexive sur et dans l'action professionnelle.
- Développer un sens critique vis-à-vis de l'ensemble de son intervention.
- Maîtriser les outils de l'évaluation et de l'analyse des différents facteurs de la performance.
- Évaluer des capacités des athlètes en vue de leur entraînement.
- S'approprier les contenus, concepts, notions, démarches et méthodes de chacun des champs disciplinaires et psychopédagogiques.
- Établir des liens entre les différents savoirs pour construire une action réfléchie (en tenant compte des enjeux éthiques liés à la pratique professionnelle).

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE L'UE

La note finale de l'UE est décidée par une Commission formée par les professeurs de l'UE elle-même, conformément aux dispositions précisées dans le Règlement Général des Études et des Jurys de la HECh.

Activité d'apprentissage concernée	**Pondération de l'activité au sein de l'UE, en %**	Janvier			Mai/Juin			Août/Septembre		
		Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral
Stages d'immersion en milieux sportifs	**35 %**				100 %			100 %		
Travail d'intégration professionnelle	**35 %**					100 %			100 %	
Accompagnem. psychologique du sportif	**20 %**				60 %		40 %	60 %		40 %
Séminaires de recherche	**10 %**				50 % *	50 % *		Report	50 % *	
Anglais de soutien	**Formatif**									

Autres (à préciser) :
* Le travail annuel (non-améliorable entre les deux sessions d'examens) est axé sur les présences et la participation active au dispositif de formation, ainsi que sur la qualité des recherches encadrées et les présentations orales qui y sont consacrées. L'épreuve écrite, quant à elle, consiste en un rapport à rendre selon les consignes diffusées.

En cas de Travail annuel non améliorable entre les sessions d'examens, la mention « Report » indique que la note de Travail annuel précédemment obtenue est reportée telle quelle. Dans le cas contraire, l'amélioration de la note de Travail annuel fait l'objet d'un contrat écrit entre l'étudiant et l'enseignant.

Les **critères de réussite de l'UE** sont les suivants : Une moyenne globale pondérée de minimum 10/20 à l'Unité

heCh CHARLEMAGNE	Unité d'Enseignement :	Acronyme / numéro de l'UE : UE 6 Intitulé complet de l'UE : Pratique professionnelle	Province de Liège Enseignement – Haute Ecole de la Province de Liège HELMo Haute Ecole Libre Mosane
	Intitulé de l'activité d'apprentissage : **Stages d'immersion en milieux sportifs**		
	Langue d'enseignement : ☒ Français ☐ Autre (…)	Période : Annuel (Q1 + Q2)	
	Nombre d'heures : 60h		

CONTENU DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Deux types de stage doivent être réalisés :
- Le(s) stage(s) « d'observation active » : 40h dans un endroit de stage (ou deux au choix) de référence avec un préparateur physique professionnel ;
- Le stage de « projet et mise en place d'un processus de préparation physique » : 20h dans une structure externe au choix.

ACQUIS D'APPRENTISSAGE SPÉCIFIQUES / OBJECTIFS

- Établir des liens entre les différents savoirs pour construire une action réfléchie et la tester (Stages 1 & 2) ;
- Décoder des situations dans leur complexité et construire sur cette base des interventions appropriées inscrites dans la durée (Stages 1 &2) ;
- Accorder une attention régulière à l'analyse de la pratique (Rapport de stage) ;
- Réactualiser sa formation théorique et pratique en permanence et s'inscrire dans une dynamique de recherche (Rapport de stage) ;
- Maîtriser la pratique réflexive sur et dans l'action professionnelle (Stages 1 & 2) ;
- Développer un sens critique vis-à-vis de l'ensemble de son intervention (Rapport de stage) ;
- Maîtriser les outils de l'évaluation et de l'analyse des différents facteurs de la performance (Stages 1 & 2) ;
- Évaluer des capacités des athlètes en vue de leur entraînement (Stages 1 & 2) ;
- Analyser la situation au regard des objectifs sportifs, en tenant compte du contexte de la structure (Rapport de stage) ;
- Élaborer et planifier des séances et plans d'entraînement, en fonction notamment des échéances importantes du calendrier (Stages 1 &2) ;
- Adapter sa pratique en fonction des caractéristiques de la discipline et du niveau du sportif (Stages 1 & 2) ;
- Avoir un regard réflexif concernant son intervention afin de réguler sa pratique et de veiller à l'intégration de périodes de repos (Stages 1 &2) ;
- Utiliser des tests, des outils d'évaluation actualisés et des appareillages adéquats pour mesurer les paramètres biométriques, biomécaniques et physiologiques afin d'améliorer les qualités physiques (endurance, force, souplesse…) (Stages 1 &2).

SUPPORTS DIDACTIQUES OBLIGATOIRES

☐ Syllabus de cours ☐ E-Learning ☐ Dias projetées ☐ Documents de travail ☒ Autre (…)

SOURCES ET RÉFÉRENCES EXPLOITÉES

Néant

MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT ET D'APPRENTISSAGE

☐ Cours ex-cathedra
☐ Exposé par l'étudiant(e)
☐ Travaux en autonomie
☐ Activités en laboratoire
☐ Ateliers, travaux de groupe
☒ Observation de pratiques / de terrain
☐ Résolution de problèmes
☒ Exercices, applications, travaux pratiques
☒ Séminaires, excursions, visites
☒ Autre (…)

Le calendrier et les méthodes de formation pourront faire l'objet d'adaptations selon la concrétisation et les besoins des phases d'apprentissages.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Activité d'apprentissage concernée	**Pondération de l'activité au sein de l'UE, en %**	Janvier			Mai/Juin			Août/Septembre		
		Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral
Stages d'immersion en milieux sportifs	**35 %**				100 %			100 %		

Autres (à préciser) :

…

En cas de Travail annuel non améliorable entre les sessions d'examens, la mention « Report » indique que la note de Travail annuel précédemment obtenue est reportée telle quelle. Dans le cas contraire, l'amélioration de la note de Travail annuel fait l'objet d'un contrat écrit entre l'étudiant et l'enseignant.

Langue d'évaluation : ☒ Français ☐ Autre (…)

REMARQUES ÉVENTUELLES

Ce dispositif de formation sur le terrain pourrait être régulé selon le contexte sanitaire et en fonction de l'ouverture des infrastructures.

heCh CHARLEMAGNE	Unité d'Enseignement :	Acronyme / numéro de l'UE : UE 6 Intitulé complet de l'UE : Pratique professionnelle	Province de Liège Enseignement – Haute Ecole de la Province de Liège HELMo Haute Ecole Libre Mosane
	Intitulé de l'activité d'apprentissage : **Travail d'intégration professionnelle (TFE)**		
	Langue d'enseignement : ☒ Français ☐ Autre (…)	Période : Annuel (Q1 + Q2)	
	Nombre d'heures : (variable)		

CONTENU DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Il s'agit d'un travail d'intégration professionnelle (TIP) de l'étudiant dont les points de départ sont ses expériences de stages et ses questionnements travaillés durant l'année académique.

L'accent est mis sur la démarche réflexive centrée sur l'analyse des pratiques, des expériences vécues en portant une attention particulière à l'articulation théorie - pratique liée à l'entraînement et/ou la préparation physique.

ACQUIS D'APPRENTISSAGE SPÉCIFIQUES / OBJECTIFS

- S'approprier les contenus, concepts, notions, démarches et méthodes de chacun des champs disciplinaires et psychopédagogiques ; se poser des questions, point de départ de la réflexion ;
- Établir des liens entre les différents savoirs pour construire une action réfléchie (en tenant compte des enjeux éthiques liés à la pratique professionnelle) ;
- Décoder des situations dans leur complexité et construire (rédiger) sur cette base des interventions appropriées inscrites dans la durée (tout en s'inscrivant dans le cadre déontologique de la profession) ;
- Accorder une attention régulière à l'analyse de la pratique ;
- Réactualiser sa formation théorique et pratique en permanence et s'inscrire dans une dynamique de recherche. Structurer un argumentaire à partir de questions et le construire en s'appuyant sur la littérature scientifique liée aux différents domaines de l'entraînement et de la préparation physique ;
- Maîtriser la pratique réflexive sur et dans l'action professionnelle (alternance théorie-pratique) ;
- Développer un sens critique vis-à-vis de l'ensemble de son intervention. Être original ;
- Maîtriser les outils de l'évaluation et de l'analyse des différents facteurs de la performance ;
- Analyser la situation au regard des objectifs sportifs, en tenant compte du contexte de la structure ;
- Adapter sa pratique en fonction des caractéristiques de la discipline et du niveau du sportif ;
- Utiliser des tests, des outils d'évaluation actualisés et des appareillages adéquats pour mesurer les paramètres biométriques, biomécaniques et physiologiques afin d'améliorer les qualités physiques (endurance, force, souplesse…) et les présenter dans son écrit.

SUPPORTS DIDACTIQUES OBLIGATOIRES

☐ Syllabus de cours ☐ E-Learning ☐ Dias projetées ☐ Documents de travail ☒ Autre (consignes dans le Guide de l'étudiant)

SOURCES ET RÉFÉRENCES EXPLOITÉES

[spécifique à chaque étudiant(e)…]

MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT ET D'APPRENTISSAGE

☐ Cours ex-cathedra
☐ Exposé par l'étudiant(e)
☒ Travaux en autonomie
☐ Activités en laboratoire
☐ Ateliers, travaux de groupe
☒ Observation de pratiques / de terrain
☐ Résolution de problèmes
☒ Exercices, applications, travaux pratiques
☐ Séminaires, excursions, visites
☐ Autre (…)

Le calendrier et les méthodes de formation pourront faire l'objet d'adaptations selon la concrétisation et les besoins des phases d'apprentissages.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Activité d'apprentissage concernée	**Pondération de l'activité au sein de l'UE, en %**	Janvier			Mai/Juin			Août/Septembre		
		Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral
Travail d'intégration professionnelle (TFE)	**35 %**					100 %			100 %	

Autres (à préciser) :
Au niveau des modalités d'appréciation, l'activité *Travail de fin d'études* « TIP » est évaluée sur base d'une grille critériée. La note obtenue intervient pour 35 % de la note finale de l'UE. Le travail de fin d'études est améliorable entre les deux sessions.

Langue d'évaluation : ☒ Français ☐ Autre (…)

REMARQUES ÉVENTUELLES

En cas d'évaluation exclusivement distancielle, si la situation sanitaire l'exige, le TIP sera uniquement déposé en version électronique sur la plateforme Moodle et/ou, le cas échéant, les défenses auront lieu à distance via le logiciel Teams.

heCh CHARLEMAGNE	Unité d'Enseignement :	Acronyme / numéro de l'UE : UE 6 Intitulé complet de l'UE : Pratique professionnelle	Province de Liège Enseignement – Haute Ecole de la Province de Liège HELMo Haute Ecole Libre Mosane
	Intitulé de l'activité d'apprentissage : **Accompagnement psychologique du sportif**		
	Langue d'enseignement : ☒ Français ☐ Autre (…)	Période : Annuel (Q1 + Q2)	
	Nombre d'heures : 45h		

CONTENU DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

- Introduction : démarche + déterminants de la performance => identifier les divers champs d'intervention en psychologie du sport.
- Les différentes conceptions méthodologiques de l'entraînement.
- Préparation mentale :
    - o Flow & état psychologique optimal
    - o Gestion des émotions (Relaxation, respiration, pleine conscience)
    - o Gestion de l'attention
    - o Imagerie mentale
- Exploiter les modèles de la performance sportive pour circonscrire les facteurs psychologiques de celle-ci.
- Dimension socio-affective : gestion émotionnelle / relationnelle => soi/groupe.

Pour chaque thème : proposition d'outils, de démarches à vivre et expérimenter. Chaque étudiant sera invité à suivre un programme d'entraînement mental.

ACQUIS D'APPRENTISSAGE SPÉCIFIQUES / OBJECTIFS

- Identifier les déterminants psychologiques de la performance sportive.
- Circonscrire les principes d'action (utilisation de techniques) dans une discipline donnée en fonction des objectifs ou des difficultés rencontrées par le sportif.
- Caractériser la place de l'accompagnement psychologique dans l'entrainement global de l'athlète.

INTENTIONS :

⇨ S'approprier les contenus, notions et concepts liés à l'accompagnement psychologique du sportif (préparation mentale et intervention psychologique).

SUPPORTS DIDACTIQUES OBLIGATOIRES

☐ Syllabus de cours ☐ E-Learning ☒ Dias projetées ☒ Documents de travail ☒ Autre (carnet de bord)

SOURCES ET RÉFÉRENCES EXPLOITÉES

- Colantonio, F. (2017). (Re)bondir sur l'échec. Liège : l'attitude des héros.
- Cox, R. (2005). Psychologie du sport. Bruxelles : De Boeck.
- Ducasse, F. (2006). Champion dans la tête : la recherche de la performance dans le sport et dans la vie. Quebec : Les Editions de l'Homme.
- Education 4 Peace. (2014). Maître de tes émotions : attitude : la 5ème compétence. Rolle : E4P Editions.
- Gardner, F. & Moore, Z. (2006). Clinical sport psychology. Human Kinetics.
- Gerard, F. (2012). Champion, mode d'emploi. Paris : Amphora.
- Le Deuff, H. (2016). Entraînement mental et coaching du sportif. Paris : Amphora.
- Lévêque Marc, 2005, Psychologie du métier d'entraîneur, Ed. Vuibert.
- Lévêque Marc, 2008, Psychologie de l'athlète - Radiographie d'une carrière de sportif de haut niveau, Ed. Vuibert.
- Mette, A. (2017), Préparation mentale du sportif – Méditer, se concentrer, gagner. Paris : Vigot

- Murphy, S. (2005). The sport psych handbook. Human Kinetics.
- Orlick, T. (2014). En quête d'excellence – Gagner dans le sport et dans la vie grâce à l'entrainement mental. Paris : Amphora.
- Paquet, Y. (2007). 150 petites expériences de psychologie du sport pour mieux comprendre les champions… et les autres. Paris : Dunod
- Ripool, H. (2008). Le mental des champions. Comprendre la réussite sportive. Payot.
- Taylor, J. & Wilson, G. (2005). Applying sport psychology. Human Kinetics.
- Target, Ch. (2016). La bible de la préparation mentale. Paris : Amphora.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (1995). Foundations of sport and exercise psychology. Human Kinetics.

MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT ET D'APPRENTISSAGE

☒ Cours ex-cathedra
☐ Exposé par l'étudiant(e)
☒ Travaux en autonomie
☐ Activités en laboratoire
☒ Ateliers, travaux de groupe
☐ Observation de pratiques / de terrain
☐ Résolution de problèmes
☒ Exercices, applications, travaux pratiques
☐ Séminaires, excursions, visites
☒ Autre (…)

Le calendrier et les méthodes de formation pourront faire l'objet d'adaptations selon la concrétisation et les besoins des phases d'apprentissages.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Activité d'apprentissage concernée	**Pondération de l'activité au sein de l'UE, en %**	Janvier			Mai/Juin			Août/Septembre		
		Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral
Accompagnem. psychologique du sportif	**20 %**				60 %		40 %	60 %		40 %

Autres (à préciser) :
=> Réalisation d'une capsule vidéo individuelle = 60%
=> Présentation et échanges sur le projet lors d'un examen oral = 40%

Langue d'évaluation : ☒ Français ☐ Autre (…)

REMARQUES ÉVENTUELLES

En cas d'évaluation exclusivement distancielle, si la situation sanitaire l'exige, l'épreuve consistera en un travail individuel écrit (60%) à déposer sur Moodle puis à présenter oralement (40%) en vidéo conférence.

heCh CHARLEMAGNE	Unité d'Enseignement :	Acronyme / numéro de l'UE : UE 6 Intitulé complet de l'UE : Pratique professionnelle	Province de Liège Enseignement – Haute Ecole de la Province de Liège HELMo Haute Ecole Libre Mosane
	Intitulé de l'activité d'apprentissage : **Séminaires de recherche**		
	Langue d'enseignement : ☒ Français ☐ Autre (…)	Période : Annuel (Q1 + Q2)	
	Nombre d'heures : 10h		

CONTENU DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Les deux dimensions centrales développées à travers les séminaires recherches sont principalement la recherche (récolte) d'informations (terrain / littérature) et l'articulation théorico-pratique dans la rédaction à partir d'une thématique centrale (vers la (les) question(s) de recherche).

Pour se faire, des ateliers thématiques seront mis en place durant l'année académique ainsi qu'un dispositif de supervision.

ACQUIS D'APPRENTISSAGE SPÉCIFIQUES / OBJECTIFS

- S'approprier les contenus, concepts, notions, démarches et méthodes (particulièrement dans la récolte de données) de chacun des champs disciplinaires et psychopédagogiques ;
- Établir des liens entre les différents savoirs pour construire une action réfléchie (alternance théorico-pratique terrain / littérature) ;
- Accorder une attention régulière à l'analyse de la pratique ;
- Réactualiser sa formation théorique et pratique en permanence et s'inscrire dans une dynamique de recherche (Questionnement) ;
- Maîtriser la pratique réflexive sur et dans l'action professionnelle ;
- Développer un sens critique vis-à-vis de l'ensemble de son intervention ;
- Analyser la situation au regard des objectifs sportifs, en tenant compte du contexte de la structure ;
- Maîtriser la langue orale et écrite, tant du point de vue normatif que discursif.

SUPPORTS DIDACTIQUES OBLIGATOIRES

☐ Syllabus de cours ☐ E-Learning ☐ Dias projetées ☒ Documents de travail ☒ Autre (supervisions / ateliers)

SOURCES ET RÉFÉRENCES EXPLOITÉES

[particulières à chaque étudiant(e)]

MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT ET D'APPRENTISSAGE

☐ Cours ex-cathedra
☒ Exposé par l'étudiant(e)
☒ Travaux en autonomie
☐ Activités en laboratoire
☒ Ateliers, travaux de groupe
☒ Observation de pratiques / de terrain
☐ Résolution de problèmes
☐ Exercices, applications, travaux pratiques
☐ Séminaires, excursions, visites
☒ Autre (…)

Le calendrier et les méthodes de formation pourront faire l'objet d'adaptations selon la concrétisation et les besoins des phases d'apprentissages.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Activité d'apprentissage concernée	**Pondération de l'activité au sein de l'UE, en %**	Janvier			Mai/Juin			Août/Septembre		
		Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral
Séminaires de recherche	**10 %**				50 % *	50 % *		Report	50 % *	

Autres (à préciser) :
* Le travail annuel (non-améliorable entre les deux sessions d'examens) est axé sur les présences et la participation active au dispositif de formation, ainsi que sur la qualité des recherches encadrées et les présentations orales qui y sont consacrées. L'épreuve écrite, quant à elle, consiste en un rapport à rendre selon les consignes diffusées.

En cas de Travail annuel non améliorable entre les sessions d'examens, la mention « Report » indique que la note de Travail annuel précédemment obtenue est reportée telle quelle. Dans le cas contraire, l'amélioration de la note de Travail annuel fait l'objet d'un contrat écrit entre l'étudiant et l'enseignant.

Langue d'évaluation : ☒ Français ☐ Autre (…)

REMARQUES ÉVENTUELLES

L'évaluation ne devra pas être adaptée aux circonstances, peu importe l'évolution du contexte sanitaire.

heCh CHARLEMAGNE	Unité d'Enseignement :	Acronyme / numéro de l'UE : UE 6 Intitulé complet de l'UE : Pratique professionnelle	Province de Liège Enseignement – Haute Ecole de la Province de Liège HELMo Haute Ecole Libre Mosane
	Intitulé de l'activité d'apprentissage : **Anglais de soutien**		
	Langue d'enseignement :	☒ Français ☒ Autre (Anglais)	Période : Annuel (Q1 + Q2)
	Nombre d'heures : (30h)		

CONTENU DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Le cours d'anglais vise à préparer l'étudiant à communiquer efficacement, oralement et par écrit dans son milieu professionnel. Il adopte donc une approche communicative et exerce les compétences langagières (compréhension à l'audition, compréhension à la lecture, expression écrite, expression orale) dans des situations de communication proches de la vie professionnelle.

ACQUIS D'APPRENTISSAGE SPÉCIFIQUES / OBJECTIFS

Développer une expertise dans les contenus enseignés / exploités et dans la méthodologie de leur utilisation.

- ⇨ S'approprier les contenus, concepts, notions, démarches et méthodes de chacun des champs disciplinaires et psychopédagogiques ;
- ⇨ Établir des liens entre les différents savoirs pour construire une action réfléchie.

En langue anglaise, l'objectif envisagé est que l'étudiant puisse atteindre, avec ou sans l'aide de cette activité de soutien, le niveau A2 du Cadre européen commun de référence pour les langues et puisse être capable de...

- Traduire et utiliser du vocabulaire général et de la spécialité.
- Mobiliser les savoirs nécessaires pour comprendre et utiliser l'essentiel d'énoncés oraux et de textes simples, exprimés de façon claire et naturelle, en relation avec des sujets familiers, dans des domaines généraux et professionnels.
- Communiquer oralement et par écrit lors de tâches simples et habituelles ne demandant qu'un échange d'informations simple et direct sur des sujets familiers, dans des domaines généraux et/ou professionnels. Evoquer avec des moyens simples des sujets qui correspondent à des besoins immédiats.
- Préparer et produire un discours écrit ou oral simple, essentiellement descriptif, en lien avec des sujets familiers de la vie quotidienne et professionnelle.

SUPPORTS DIDACTIQUES OBLIGATOIRES

☐ Syllabus de cours ☐ E-Learning ☐ Dias projetées ☒ Documents de travail ☒ Autre (notes de cours)

SOURCES ET RÉFÉRENCES EXPLOITÉES

1. NASM Essentials of Personal Fitness Training, Micheal A. Clark, Scott C. Lucett, Brian G. Sutton, Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, 2012
2. The completes Idiot's guide to Functional Training Illustrated, Justin Price and Frances Sharpe, Alpha Books, 2009
3. Essential Grammar in Use, fourth edition, Raymond Murphy, Cambridge University Press, 2015
4. www.nsca.com/education/articles
5. https://theconversation.com
6. https://www.fitnesscaw.com
7. https://www.jhse.ua.es/
8. https://running.competitor.com
9. LesMills Music Licensing Ltd. 2018, BodyPump®, GRIT®

MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT ET D'APPRENTISSAGE

☐ Cours ex-cathedra
☐ Exposé par l'étudiant(e)
☒ Travaux en autonomie
☐ Activités en laboratoire
☒ Ateliers, travaux de groupe
☐ Observation de pratiques / de terrain
☐ Résolution de problèmes
☒ Exercices, applications, travaux pratiques
☐ Séminaires, excursions, visites
☐ Autre (…)

Le calendrier et les méthodes de formation pourront faire l'objet d'adaptations selon la concrétisation et les besoins des phases d'apprentissages.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Activité d'apprentissage concernée	**Pondération de l'activité au sein de l'UE, en %**	Janvier			Mai/Juin			Août/Septembre		
		Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral	Travail annuel	Examen écrit	Examen oral
Anglais de soutien	**Formatif**									

Autres (à préciser) :
…

Langue d'évaluation : ☐ Français ☒ Autre (sans objet)

REMARQUES ÉVENTUELLES

Le cours d'Anglais de soutien est une activité optionnelle. La présence y est encouragée, mais pas obligatoire. Ce dispositif sera adapté aux niveaux et aux besoins des étudiants ; il sera orienté au gré de leurs questions et/ou des attentes exprimées dans les autres champs de la formation de spécialisation.