

## Bac 1

| U.E. | Cr. | Activités d'apprentissage   | H  | Quadri |
|------|-----|---|----|--------|
| UE 1 | 7   | Connaissances du corps (généralités) <ul style="list-style-type: none"> <li>Activités motrices individuelles (12h)</li> <li>Anatomie (36h)</li> <li>Conditionnement physique et Natation (24h)</li> <li>Sciences générales (12h)</li> </ul>                                     | 84 | Q1     |
| UE 2 | 6   | Connaissances relationnelles <ul style="list-style-type: none"> <li>Déontologie (30h)</li> <li>Psychologie appliquée (24h)</li> <li>Sociologie et diversité culturelle (18h)</li> </ul>   | 72 | Q1     |
| UE 3 | 7   | Communication et expression <ul style="list-style-type: none"> <li>Activités rythmiques (36h)</li> <li>Expression écrite et orale (24h)</li> <li>Techniques d'animation (24h)</li> </ul>  | 84 | Q2     |
| UE 4 | 7   | Entraînement <ul style="list-style-type: none"> <li>Paramètres de la condition physique (12h)</li> <li>Planification de l'entraînement (30h)</li> <li>Renforcement musculaire et préparation physique générale (42h)</li> </ul>   | 84 | Q1+Q2  |
| UE 5 | 8   | Gestion des structures sportives <ul style="list-style-type: none"> <li>Analyse de l'environnement institutionnel du sport en Fédération Wallonie-Bruxelles (30h)</li> <li>Assurances et responsabilité civile (24h)</li> <li>Outils de gestion : comptabilité (42h)</li> </ul> | 96 | Q1     |
| UE 6 | 8   | Wellness <ul style="list-style-type: none"> <li>Anatomie palpatoire et préparation au massage sportif (24h)</li> <li>Éducation à la santé et sa promotion (24h)</li> <li>Hygiène alimentaire (24h)</li> <li>Relaxation (24h)</li> </ul>   | 96 | Q2     |
| UE 7 | 7   | Activités physiques différenciées <ul style="list-style-type: none"> <li>Méthodologie adaptée – aspects pratiques (18h)</li> <li>Physiologie générale (42h)</li> <li>Spécificités des types de publics (24h)</li> </ul>   | 84 | Q2     |
| UE 8 | 10  | Stages et travaux pratiques <ul style="list-style-type: none"> <li>Ateliers pratiques : aspects fitness, entraînement et gestion (90h)</li> <li>Colloques et séminaires (15h)</li> <li>Stages (45h)</li> </ul>  |    | Q1+Q2  |

## Bac 2

| U.E.  | Cr. | Activités d'apprentissage  | H   | Quadri |
|-------|-----|--|-----|--------|
| UE 9  | 7   | Connaissances du corps (approfondissement) <ul style="list-style-type: none"> <li>Activités motrices individuelles (12h)</li> <li>Analyse du mouvement (24h)</li> <li>Conditionnement physique (24h)</li> <li>Traumatologie et pathologie (24h)</li> </ul>   | 84  | Q2     |
| UE 10 | 7   | Communication et expression <ul style="list-style-type: none"> <li>Activités rythmiques (24h)</li> <li>Expression orale et écrite (24h)</li> <li>Gestion d'activités physiques de groupes (24h)</li> <li>Technique de communication (12h)</li> </ul>   | 84  | Q1     |
| UE 11 | 6   | Management et organisation <ul style="list-style-type: none"> <li>Anglais spécifique (18h)</li> <li>Aspects commerciaux, marketing et publicité (18h)</li> <li>Création et gestion d'entreprise en milieux sportifs (12h)</li> <li>Outils informatiques et logiciels spécifiques au coach sportif (24h)</li> </ul> | 72  | Q1     |
| UE 12 | 5   | Recherche et ouverture professionnelle <ul style="list-style-type: none"> <li>Élaboration du projet professionnel (12h)</li> <li>Initiation à la recherche et préparation au TFE (24h)</li> <li>Stage de dépassement de soi (30h)</li> </ul>   | 66  | Q2     |
| UE 13 | 7   | Entraînement <ul style="list-style-type: none"> <li>Élaboration de programmes chez le sportif (24h)</li> <li>Évaluations et bilans du sportif (12h)</li> <li>Physiologie appliquée (24h)</li> <li>Prévention du sportif (24h)</li> </ul>   | 84  | Q1     |
| UE 14 | 7   | Activités physiques différenciées <ul style="list-style-type: none"> <li>Activités physiques adaptées (24h)</li> <li>Handisport (24h)</li> <li>Posturologie (24h)</li> <li>Sport sur ordonnance (12h)</li> </ul>   | 84  | Q2     |
| UE 15 | 8   | Stages et travaux pratiques – Entraînement <ul style="list-style-type: none"> <li>Ateliers pratiques (45h)</li> <li>Identité professionnelle (12h)</li> <li>Stages (60h)</li> </ul>  | 117 | Q1+Q2  |
| UE 16 | 7   | Gestion des structures sportives <ul style="list-style-type: none"> <li>Gestion économique et financière (42h)</li> <li>Législations et marchés publics (18h)</li> <li>Organisation et gestion d'un centre sportif (24h)</li> </ul>  | 84  | Q2     |
| UE 17 | 5   | Stages et travaux pratiques - Gestion <ul style="list-style-type: none"> <li>Ateliers pratiques, y compris la gestion de piscine (30h)</li> <li>Stages (45h)</li> </ul>  | 75  | Q1+Q2  |
| UE 18 | 1   | Ouvertures professionnelles et séminaires liés à la préparation physique   | 15  | Q1+Q2  |
| UE 19 | 7   | Wellness <ul style="list-style-type: none"> <li>Relaxation (24h)</li> <li>Techniques APA (18h)</li> <li>Techniques de massage sportif (18h)</li> <li>Théories APA sur les personnes en situation de déficience mentale (24h)</li> </ul>  | 84  | Q2     |
| UE 20 | 5   | Stages et travaux pratiques - Wellness <ul style="list-style-type: none"> <li>Ateliers pratiques APA (15h)</li> <li>Ateliers pratiques Wellness (15h)</li> <li>Stages Wellness et APA (45h)</li> </ul>   | 75  | Q1+Q2  |
| UE 21 | 1   | Ouvertures professionnelles et séminaires liés au bien-être  | 15  | Q1+Q2  |

## Bac 3

| U.E.  | Cr. | Activités d'apprentissage   | H   | Quadri |
|-------|-----|---|-----|--------|
| UE 22 | 4   | Connaissances du corps (perfectionnement) <ul style="list-style-type: none"> <li>Activités sportives diversifiées (12h)</li> <li>Biomécanique (18h)</li> <li>Conditionnement physique (18h)</li> </ul>  | 48  | Q2     |
| UE 23 | 4   | Communication et expression <ul style="list-style-type: none"> <li>Expression gestuelle et motrice (12h)</li> <li>Outils informatiques / multimédias spécifiques (12h)</li> <li>Techniques d'accueil et d'écoute active (24h)</li> </ul>  | 48  | Q1     |
| UE 24 | 4   | Management et organisation <ul style="list-style-type: none"> <li>Anglais en situation de coaching (12h)</li> <li>Management sportif, gestion des médias et sponsoring (18h)</li> <li>Organisation d'événements sportifs (18h)</li> </ul>   | 48  | Q1     |
| UE 25 | 5   | Recherche et ouverture professionnelle <ul style="list-style-type: none"> <li>Brevet de Premiers secours et aspects de prévention (24h)</li> <li>Recherche et préparation au TFE (12h)</li> <li>Stage résidentiel (30h)</li> </ul>  | 66  | Q2     |
| UE 26 | 5   | Entraînement spécifique <ul style="list-style-type: none"> <li>Notions de réathlétisation (24h)</li> <li>Physiologie de l'effort et planification (12h)</li> <li>Psychologie du sport et préparation mentale (24h)</li> </ul>   | 60  | Q1     |
| UE 27 | 4   | Activités physiques différenciées <ul style="list-style-type: none"> <li>Activités physiques adaptées (24h)</li> <li>Handisport (BCP) (12h)</li> <li>Sport en entreprise (12h)</li> </ul>   | 48  | Q1     |
| UE 28 | 10  | Stages d'immersion professionnelle <ul style="list-style-type: none"> <li>Ateliers pratiques et mise en place d'un événement sportif (15h)</li> <li>Stages (135h)</li> </ul>  | 150 | Q1+Q2  |
| UE 29 | 15  | Travail de fin d'études   |     | Q1+Q2  |
| UE 30 | 8   | Gestion des structures sportives <ul style="list-style-type: none"> <li>Business plan d'un centre sportif (12h)</li> <li>Droit spécifique et principes de sécurité (24h)</li> <li>Fiscalité spécifique de l'entreprise (24h)</li> <li>Gestion technique et administrative des infrastructures sportives (24h)</li> <li>Subsides dans le milieu sportif (12h)</li> </ul> | 96  | Q2     |
| UE 31 | 1   | Mise en place d'un objectif sportif lié à l'activité physique   | 15  | Q1+Q2  |
| UE 32 | 8   | Wellness <ul style="list-style-type: none"> <li>Activités aquatiques spécifiques (travail en piscine) (24h)</li> <li>Posture et gainage (24h)</li> <li>Pratique sur les activités sportives liées aux Seniors (24h)</li> <li>Techniques innovantes dans les domaines du wellness (24h)</li> </ul>   | 96  | Q2     |
| UE 33 | 1   | Mise en place d'un objectif sportif lié au handisport   | 15  | Q1+Q2  |

Légende relative aux options

|  |
|--|
| Préparation physique et gestion des structures sportives |
| Wellness et activités physiques différenciées            |
| Tronc commun   |



## Devenir Coach sportif

### Présentation de la Section

Cette co-diplomation avec la Haute École de la Province de Liège (Beeckman) a pour objectif de former des spécialistes de l'activité physique et de la santé. Le-la coach sportif-ve doit être capable de concevoir, de planifier, d'accompagner et de mettre en place des programmes d'activités physiques et sportives pour des publics diversifiés et parfois très spécifiques (seniors, jeunes, personnes en situation de handicap moteur léger, en surcharge pondérale, etc.).

La formation s'adresse également à toute personne souhaitant concilier la pratique du coaching sportif et la gestion d'infrastructures sportives.

Les sportifs-ves de haut niveau peuvent bénéficier d'aménagements de leur cursus pour leur permettre de mener de front leur activité sportive et les activités du Bachelier en Coaching sportif.

### Grands axes de la formation

Les unités d'enseignement articulent théorie et pratique et permettent d'approfondir les connaissances dans 6 grands axes : la connaissance du corps ; la communication et les connaissances relationnelles ; le management et la gestion d'une organisation sportive ; l'entraînement ; l'activité physique adaptée ; les ateliers pratiques et les stages.

Très régulièrement, les futur-e-s coaches sont sur le terrain dans des centres sportifs ou autres pour vivre des mises en situation et aller à la rencontre de leurs futurs publics. De même, les futur-e-s coaches sont amenés à travailler leur propre condition physique et à adopter une posture réflexive par rapport à celle-ci et à leur santé. Des activités de (re) mise en condition sont organisées dès la première année.

À partir de la deuxième année de sa formation, le-la futur-e coach choisit une option qui lui permet d'approfondir un axe de sa formation. L'option « gestion d'infrastructures sportives » permet de développer chez le-la coach des compétences en matière de comptabilité, de législation, de gestion d'équipes... en lien avec les infrastructures sportives. L'option « Wellness et bien-être » permet aux futur-e-s coaches de développer des techniques innovantes du Wellness et des approches spécifiques au handicap mental ou aux activités liées au bien-être (relaxation, massages...).

### Mobilité entre les campus

L'ensemble des activités d'apprentissage se déroule sur les sites de la Haute École Charlemagne et ceux de la Province. Les futur-e-s coaches participent à des activités sur les campus des Rivageois et de Beeckman, de même que dans les installations de Naimette-Xhovémont (Liège), du Sart-Tilman, du Campus 2000 (Seraing), de l'internat autonome de Cointe.

Les horaires des cours et activités sont établis de façon à permettre une gestion sereine des déplacements.



## Bachelier



## Coaching Sportif

en partenariat avec

