

ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE APPLIQUEES A LA PRATIQUE SPORTIVE

Enseignement secondaire supérieur

-Annexe 1-

1. Finalités

1.1. Finalités générales

Conformément à l'article 7 du décret de la Communauté française du 16 avril 1991 organisant l'enseignement de promotion sociale, cette unité de formation doit :

- ◆ concourir à l'épanouissement individuel en promouvant une meilleure insertion professionnelle, sociale, culturelle et scolaire ;
- ◆ répondre aux besoins et demandes en formation émanant des entreprises, des administrations, de l'enseignement et d'une manière générale, des milieux socio-économiques et culturels.

1.2. Finalités particulières

L'unité de formation vise à permettre à l'étudiant(e) :

- ◆ d'acquérir les connaissances de base en matière d'anatomie et de physiologie musculaires sportives en vue de les utiliser dans la préparation et la mise en place d'activités d'animation sportive pour les enfants et les adolescents ;
- ◆ d'intégrer les principes mécaniques du mouvement adaptés aux différents sports ;
- ◆ d'appliquer les bases de la théorie de l'entraînement mettant en évidence les notions d'endurance, de résistance, de force et de surcharge ;
- ◆ d'envisager une progression dans les activités sportives à proposer qui respecte les principes de développement musculaire.

ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE APPLIQUEES A LA PRATIQUE SPORTIVE

Enseignement secondaire supérieur

-Annexe 2-

2. Capacités préalables requises.

2.1. Capacités

Pour accéder à cette formation, l'étudiant(e) devra, au préalable, être capable :

- ◆ de présenter et d'appliquer, dans une situation d'animation sportive interculturelle de prévention déterminée, une grille d'observation intégrant les critères suivants :
 - ◆ la déontologie relative au métier d'animateur sportif interculturelle de prévention;
 - ◆ les aspects psychologiques et méthodologiques appliqués à l'animation sportive interculturelle de prévention ;
 - ◆ les techniques d'animation sportive interculturelle de prévention pour les enfants et les adolescents ;
 - ◆ les éléments de dynamique de groupes, de prévention et d'interventions sociales ;
 - ◆ les principes de la communication et la médiation interculturelles ;
 - ◆ les techniques et les méthodologies sportives appliquées à l'animation avec des jeunes ;
 - ◆ la conception, la gestion et l'évaluation de projets d'animation sportive interculturelle de prévention ;
 - ◆ la législation sociale et les institutions sociales relatives à la prévention et l'aide à la jeunesse.
- ◆ de présenter une synthèse des activités d'animation sportive interculturelle de prévention observées en fournissant, pour chacune d'elles, les informations pertinentes sur les objectifs, les méthodes, les outils utilisés, le lieu d'animation et ses caractéristiques, l'institution, les animateurs, les jeunes, le déroulement de l'activité et les résultats obtenus.

2.2. Titres pouvant en tenir lieu

Attestation de réussite de l'unité de formation :

- ◆ « Stage d'observation d'animateur sportif interculturel de prévention ».

ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE APPLIQUEES A LA PRATIQUE SPORTIVE

Enseignement secondaire supérieur

-Annexe 3-

3. Constitution des groupes ou regroupement

L'approche active et participative de cette formation demande qu'il n'y ait pas plus de 25 étudiant(e)s par groupe.

Cette condition favorisera davantage l'articulation entre les séquences de formation individualisées et les moments de travaux collectifs.

ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE APPLIQUEES A LA PRATIQUE SPORTIVE

Enseignement secondaire supérieur

-Annexe 4-

4. Programme

4.1 Anatomie et analyse du mouvement

Au terme de l'unité de formation, l'étudiant(e) sera capable :

- ◆ d'identifier globalement les types d'articulation, d'os et de muscles qui interviennent dans les gestes sportifs de base ;
- ◆ de situer la position des muscles et les points d'insertion corporels ;
- ◆ d'établir les relations entre les propriétés des groupes musculaires, des articulations et les gestes sportifs ;
- ◆ de déterminer les structures des leviers corporels en relation avec les types de sports ;
- ◆ d'envisager de façon globale l'action des différents muscles qui interviennent dans les principaux mouvements ;
- ◆ d'intégrer dans les activités d'animation sportive les notions de force, de pesanteur, de centre de gravité, d'équilibre, de respiration et de levier ;
- ◆ d'imaginer des exercices sportifs individuels et collectifs à proposer aux enfants et adolescents qui visent le développement musculaire adapté aux sports concernés ;
- ◆ d'évaluer la pertinence d'activités et d'exercices sportifs suivant les objectifs poursuivis et les spécificités des sports choisis ;
- ◆ d'adapter le programme des activités sportives à proposer suivant les stades de développement psychomoteur des enfants et des adolescents ;
- ◆ d'amener les enfants et les adolescents à respecter leur corps et celui des autres dans la pratique sportive.

ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE APPLIQUEES A LA PRATIQUE SPORTIVE

Enseignement secondaire supérieur

-Annexe 4-

4.2 Physiologie et principes de l'entraînement

Au terme de l'unité de formation, l'étudiant(e) sera capable :

- ◆ de déterminer de façon globale les différents systèmes physiologiques intervenant dans l'exercice d'un sport ;
- ◆ d'établir les besoins de chaque système physiologique suivant les spécificités des sports concernés ;
- ◆ d'identifier les systèmes de contrôle et de régulation des systèmes physiologiques afin d'en tenir compte dans l'élaboration et la mise en place d'activités sportives avec des enfants et des adolescents ;
- ◆ de décrire les éléments physiologiques clés d'une séance d'entraînement en fonction des sports concernés ;
- ◆ d'utiliser les notions d'endurance, de résistance, de force, de souplesse, de vitesse, d'effort et de surcharge dans l'élaboration d'exercices à proposer aux enfants et aux adolescents ;
- ◆ d'amener les enfants et les adolescents à respecter leur corps et celui des autres dans la pratique sportive.

ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE APPLIQUEES A LA PRATIQUE SPORTIVE

Enseignement secondaire supérieur

-Annexe 5-

5. Capacités terminales

Pour atteindre le seuil de réussite, l'étudiant(e) devra être capable, dans une situation d'animation sportive interculturelle de prévention donnée, d'utiliser les connaissances de base en matière d'anatomie et de physiologie musculaires et sportives pour proposer des activités d'animation adéquates et pertinentes.

Il devra s'assurer que les activités qu'il propose respectent le développement physique et psychomoteur des enfants et des adolescents concernés et soient en relation avec les spécificités des mouvements et d'entraînement des sports concernés.

Pour la détermination du degré de maîtrise, il sera tenu compte de la clarté, de la cohérence et de la précision des propositions d'activités faites par l'étudiant(e) et de leurs justifications.

ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE APPLIQUEES A LA PRATIQUE SPORTIVE

Enseignement secondaire supérieur

-Annexe 6-

6. Chargé(s) de cours

Le chargé de cours sera un enseignant et/ou un expert.

L'expert aura une expérience professionnelle de trois années minimum dans le secteur de l'animation sportive et/ou interculturelle de prévention.

Il aura en outre un titre de moniteur, d'initiateur ou de formateur sportif reconnu par les fédérations sportives.