



**LIÈGE université**

**Médecine**

**Sciences de la motricité**

## **Référentiel des pratiques de l'éducation physique et des sports II – EDPH0703-1**

**Sciences de la motricité**

---

**Responsables académiques : B. Jidovtseff, A. Mouton**

**Coordinatrice pédagogique : C. Theunissen**

**Responsables des cours et disciplines sportives**

- **Activités d'expression : M. Brambach**
- **Athlétisme : F. De Cock**
- **Basket-ball : A. Colot et C. Longrée**
- **Gymnastique : A. Besseling**
- **Natation : F. Bouteille**
- **Volley-ball : X. Stephany**



## I. INTRODUCTION DU COURS

Les cours pratiques représentent **12 crédits**. Ils permettent aux étudiants de vivre et de développer des expériences motrices en vue de leurs besoins personnels sur le plan de la santé et de l'amélioration des connaissances professionnelles ; l'éthique sportive (fair-play, respect des autres...) ; l'éthique professionnelle (correction, ponctualité, effort...). Les cours pratiques visent le perfectionnement individuel de l'étudiant dans plusieurs (familles de) disciplines sportives individuelles et collectives. Le vécu sportif recherché constitue la base indispensable à la compréhension et à la maîtrise des diverses activités sportives, ceci afin de pouvoir les utiliser au mieux dans des perspectives d'éducation et de développement de l'individu. Plus particulièrement, l'enseignement pratique vise à :

- développer des bases technico-tactiques (selon le sport) ;
- promouvoir l'utilisation d'un langage commun actualisé (y compris les signes conventionnels) ;
- revoir les fondamentaux sur le plan de la motricité ;
- favoriser le développement d'une condition physique spécifique et intégrée lors des différentes disciplines sportives pratiquées ;
- développer des compétences pédagogiques (analyse de tâches, arbitrage, animation, manipulation de base en gymnastique, choix des exercices, tâches de remédiation, variantes...) ;
- illustrer des approches didactiques diversifiées dont l'étudiant pourra s'inspirer dans le cadre de sa pratique pédagogique (procédés et modes d'organisation variés, gestion des dispensés, des caractéristiques individuelles...) ;
- illustrer l'utilisation des TICE dans l'intervention en APS ;
- éduquer à une éthique sportive (fair-play...) ;
- éduquer à une éthique professionnelle (correction, ponctualité, effort, en ordre de matériel, respect des consignes...) ;
- améliorer les compétences en matière d'expression orale et écrite.

## I. HORAIRES

Les horaires sont communiqués dès la première semaine de cours par affichage aux valves de l'ISEPK et dépôt sur myULiège au niveau du code de cours correspondant. Chaque discipline est dispensée à raison d'1h15 par semaine (mardi, jeudi et vendredi entre 8h15 et 12h30 pour les bacs1 et de 13h30 à 18h00 pour les autres années). Quelques séances exceptionnelles pourraient être mises sur pied les samedis ou à d'autres moments en fonction des disponibilités de l'horaire, des infrastructures et des ressources humaines. Compte tenu des incertitudes liées aux travaux de rénovation des Centres sportifs du Sart Tilman et/ou d'événements particuliers (Salon des sports, Opération Télévie, événements Adeps...), les horaires sont susceptibles d'être modifiés ponctuellement ou de manière plus régulière. Dans ce cas, une information spécifique sera transmise via myULiège.

## II. COMPOSITION DES GROUPES

Les groupes sont constitués en début d'année académique par l'équipe pédagogique. Ils sont communiqués par dépôt sur myULiège. Sauf circonstance exceptionnelle et accord des responsables des cours pratiques, les changements de groupes sont **interdits**.

### III. EQUIPEMENT

Une tenue vestimentaire correcte et spécifique en fonction de la discipline est exigée. La tenue officielle de l'ISEP est obligatoire pour la majorité des disciplines sportives ainsi que lors des stages (short, t-shirt et training). En ce qui concerne les chaussures de sport, il convient de prévoir deux paires (l'une pour les activités en salle, l'autre pour les activités extérieures). Pour d'évidentes raisons d'hygiène et de respect des infrastructures, il est interdit de circuler dans les salles avec des chaussures de ville ou des chaussures de sport souillées.

A la piscine, seuls les maillots de natation sont autorisés (pas de bermudas ni de « deux-pièces »). Pour les cours de natation, le port du bonnet de bain est obligatoire. Les lunettes de natation sont fortement recommandées.

Pour des raisons de sécurité (vol) et d'ordre, les sacs de sport seront rassemblés dans un endroit aisé à surveiller, indiqué par l'assistant. Tous les effets personnels doivent être rangés dans les sacs. Il est interdit de conserver des bijoux sur soi lors de la pratique des sports (montre, bracelet, boucles d'oreilles, bagues, collier...) et ce, quelle que soit la discipline. Ceux-ci doivent donc être rangés dans les sacs ou masqués avec du tape, un poignet...

Les étudiants sont tenus de disposer d'un **sifflot** personnel (arbitrage, animation de certaines activités...), de quoi prendre des notes (**bic**, stylo, **feuilles**, support pour écrire...) et de quoi chronométrer (**chronomètre**, montre-chrono) et ce, à chaque séance de cours, que l'étudiant soit actif ou passif.

### IV. COMPORTEMENTS ATTENDUS

Les étudiants sont instamment priés de ne pas manger dans les salles de sport ni dans les classes. Ils veillent également à jeter tout déchet (bouteilles vides, emballage de sandwich, cannettes...) à la poubelle. Pour des raisons écologiques, des bouteilles réutilisables sont conseillées et à privilégier.

Les étudiants doivent se présenter, en tenue, cinq minutes avant le début d'un cours (les présences sont prises à l'heure prévue pour le début du cours et tout retardataire sera considéré comme en retard – arrivée après l'appel - ou absent si le retard dépasse les **30'**). Nous attendons des étudiants un comportement et une attitude de respect (vis-à-vis des autres, d'eux-mêmes, du staff, des infrastructures, du personnel des CSST et du matériel qui est mis à leur disposition).

D'autres informations plus spécifiques seront communiquées par les assistants/moniteurs. Un non-respect des règles énoncées peut entraîner une exclusion du cours. La séance manquée sera bien entendu considérée comme une absence injustifiée et ne pourra en aucun cas être justifiée par un certificat médical à posteriori.

## V. PRESENCES OBLIGATOIRES ET JUSTIFICATIFS D'ABSENCE

Lors de chaque leçon, le responsable du cours prend les présences. Quatre possibilités existent :

- L'étudiant suit le cours régulièrement et complètement (présence active - PA).
- L'étudiant est présent, ne peut suivre le cours mais effectue réellement une tâche de compensation telle qu'arbitrer, animer une activité, assurer le secrétariat dans le cadre d'un tournoi, observer et corriger, fournir des feedback vidéo, préparer du matériel, lire un article... (présence passive - PP).
- L'étudiant est absent (quelle qu'en soit la raison - A) à toute ou partie de la séance (retard >30').
- L'étudiant est noté « HN » équivalent à une présence, lorsqu'il s'absente avec accord du service pour une prestation sportive de haut niveau (il doit au préalable avoir prévenu les responsables du cours ainsi que la coordinatrice pédagogique, Catherine THEUNISSEN, qui a confirmé, en amont, que tout était en ordre sur le plan administratif – [ctheunissen@uliege.be](mailto:ctheunissen@uliege.be)).

Les certificats médicaux, ou tout autre document officiel justifiant la non-participation, accompagnés du document de justification d'absence disponible sur myULiège, sont montrés au responsable de chaque cours puis remis par les étudiants à A. Besseling (ISEPK - bureau L03-15), au plus tard, 72h (3 j.) après l'activité. En cas d'impossibilité de se déplacer, les documents doivent être scannés et envoyés par e-mail, la version papier étant remise ensuite dans les meilleurs délais, dans la boîte aux lettres de l'assistant. Tout certificat médical doit indiquer, de manière précise, la période pendant laquelle la pratique n'est pas autorisée ainsi que les activités qui ne peuvent être pratiquées ou celles qui peuvent l'être. Un étudiant étant couvert par un certificat médical ne peut en aucun cas participer activement aux cours pratiques pour lesquels il est « dispensé ». Attention, ceci peut vous empêcher de participer aux évaluations. Si le médecin ne précise pas que toute sortie est interdite, l'étudiant est censé pouvoir assister passivement aux cours. Cela implique que remettre un certificat médical ne signifie pas nécessairement que l'étudiant peut s'abstenir de participer aux activités. Evidemment, s'il passe un examen médical ou suit des soins « exceptionnels » qu'il ne peut placer à un autre moment, l'étudiant peut bénéficier de l'excuse, pour autant qu'il rentre un document officiel dans les délais. Il lui appartient de vérifier que les informations sont clairement indiquées dans les documents qu'il remet pour justifier son absence. Après une absence de longue durée pour raison médicale, un certificat autorisant la reprise des activités sportives est exigé.

Si vous êtes victimes d'une blessure à long terme ou d'un problème de longue durée (asthme, allergies, problèmes de vue, d'audition, handicap moteur...), vous êtes priés de contacter le service qualité de vie des étudiants (SQVE) dont les coordonnées sont disponibles via le site de l'ULiège. Un dossier à votre nom sera constitué et statuera d'éventuelles alternatives possibles en accord avec le staff. Aucune adaptation ne sera mise en place sur le long terme par les assistants et moniteurs sans rencontre préalable avec le service concerné.

## VI. BLESSURE AUX COURS PRATIQUES

En cas de blessure occasionnée lors d'un cours pratique, veuillez à vous procurer une déclaration d'accident disponible au secrétariat, auprès de Mme Nadia ELGARA. Le responsable du cours doit compléter le formulaire et vous le remettre. Passez ensuite une

visite chez un médecin ou aux urgences. Faites compléter et signer la déclaration d'accident et envoyez-la, avec l'attestation remise par le médecin, à l'adresse indiquée sur le document. Attention, il est vivement conseillé de conserver une copie des éléments envoyés.

## VII. COORDONNEES

### Titulaires

Prof. B. JIDOVITSEFF - [B.Jidovtseff@uliege.be](mailto:B.Jidovtseff@uliege.be) - 04/366.38.94

Prof. A. MOUTON - [Alexandre.Mouton@uliege.be](mailto:Alexandre.Mouton@uliege.be) - 04/366.38.96

Dr. G.Lombard - [Gilles.Lombard@uliege.be](mailto:Gilles.Lombard@uliege.be) - 04/366.38.96

### Coordinatrice pédagogique

Mme C. THEUNISSEN - [ctheunissen@uliege.be](mailto:ctheunissen@uliege.be) - 04/366.38.98

### Assistants

Activités d'expression : M.Brambach - [maudbrambach@hotmail.com](mailto:maudbrambach@hotmail.com)

Athlétisme : F.DeCock - [fdecock@uliege.be](mailto:fdecock@uliege.be)

Basket-ball : A. Colot et C. Longrée

Gymnastique : A. Besseling - [Aurelien.Besseling@uliege.be](mailto:Aurelien.Besseling@uliege.be) - 04/366.38.18

Natation : F. Bouteille

Volley-ball : X. Stephany - [xhavier.stephany@uliege.be](mailto:xhavier.stephany@uliege.be) - 04/366.38.18

Certificats médicaux : A. Besseling - [Aurelien.Besseling@uliege.be](mailto:Aurelien.Besseling@uliege.be) - 04/366.38.18

## VIII. EVALUATIONS

Les assistants responsables d'un cycle d'activités fixent les modalités d'évaluation et les expliquent aux étudiants lors des premières séances. Dans chaque discipline, une note sur 20, arrondie au dixième, est calculée en tenant compte de la pondération des différentes parties. Une absence/excuse justifiée à l'une des parties de l'évaluation se répercute sur la note globale. Ceci signifie que, être absent à un test conduit à une note 'A' (Absent) pour l'ensemble du partim. Si l'étudiant est excusé (sous CM) pour une évaluation pendant l'année, il doit s'organiser avec l'assistant pour effectuer cette évaluation, au plus tard une semaine avant l'examen, en fonction des possibilités organisationnelles. Si l'étudiant se blesse le jour de l'examen, un rattrapage peut lui être proposé jusqu'au plus tard 5 jours avant la délibération, pour autant qu'il ait atteint un taux de présences d'au moins 85 % pendant le cycle concerné et que le contexte le permette. En première session, si un étudiant ne peut pas présenter ses examens pour raison médicale ou de force majeure, il est excusé (E) et doit reporter ses évaluations à la session d'août-septembre. S'il est toujours en incapacité pour la session d'août-septembre, il sera déclaré « excusé » et proclamé comme tel pour autant qu'il ait remis son certificat dans les délais prévus par la Faculté. Dans de très rares cas bien spécifiques et en accord avec les responsables du cours, un travail de compensation peut être proposé pour remplacer la partie de terrain.

Toutes les notes supérieures à 10/20 seront entérinées d'une session à l'autre (session 1 et session 2 de la même année académique). Si l'étudiant atteint cette barre dans un partim en première session, sa note est bloquée pour la seconde session. Il ne peut donc pas représenter une ou plusieurs activités en seconde session pour espérer améliorer sa moyenne générale. La

note globale des cours pratiques est indiquée dans le bulletin de l'étudiant, après les délibérations et proclamations. Afin de valider le cours, l'étudiant doit démontrer, lors des évaluations, qu'il a acquis les compétences nécessaires pour valider chaque discipline. Si un étudiant n'est pas en mesure de valider une ou plusieurs disciplines, il devra représenter les évaluations pour les disciplines concernées. Un fichier récapitulatif des différents partims sera déposé sur myULiège. En cas de difficulté dans une ou plusieurs branche(s), l'étudiant est invité à prendre contact avec la personne en charge du cours afin de consulter son parcours ainsi que les commentaires associés.

Lors de la délibération (tableau 1), si l'étudiant bénéficie d'une note moyenne totale supérieure ou égale à 12/20, une insuffisance de 1 point maximum dans une discipline est tolérée. L'étudiant a alors réussi le code de cours (cas 1 et 2). Une insuffisance grave dans une discipline (note < à 9/20), entraîne automatiquement une insuffisance grave pour l'ensemble du code de cours (cas 3). Si 2 disciplines ou plus sont touchées par une insuffisance, la note finale passe à 7/20 (cas 4). De plus, si l'étudiant a entre 10 et 11,9/20 de moyenne au total des cours pratiques, aucune insuffisance ne sera tolérée. Si tel est le cas, il obtiendra une note d'insuffisance au total (7/20 – cas 5).

**Tableau 1 : exemples concrets (non exhaustif) de gestion des cas lors des délibérations(note /20), hors bonus-malus liés aux présences**

|       | Sport 1 | Sport 2 | Sport 3 | Sport 4 | Sport 5 | Sport 6 | Moyenne total | Note finale |
|-------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------------|-------------|
| Cas 1 | 14,7    | 16,1    | 12,0    | 11,9    | 10,0    | 12,5    | 12,8          | 12,8        |
| Cas 2 | 9,2     | 12,4    | 13,7    | 11,1    | 12,5    | 14,7    | 12,2          | 12,2        |
| Cas 3 | 8,4     | 14,1    | 12,9    | 12,9    | 11,1    | 15,2    | 12,4          | 7           |
| Cas 4 | 10,6    | 15,1    | 12,8    | 16,1    | 9,5     | 9,6     | 12,3          | 7           |
| Cas 5 | 11,2    | 11,3    | 9,4     | 10,00   | 12,6    | 15,8    | 11,7          | 7           |

NB : La règle mentionnée s'applique à la moyenne des cours pratiques, sans tenir compte des bonus et malus liés aux présences ou à un statut.

Un bonus-malus est lié au taux de présences et calculé sur l'ensemble des activités proposées pendant l'année. Cette comptabilité vient s'ajouter ensuite à la note moyenne obtenue dans le tableau 1 :

- de 95 à 100% de présences, + 1 point bonus ;
- - de 95% de présences, - 1 point pour 5% d'absences non-justifiées ;
- - de 55% de présences, interdiction d'examen ou 0/20 à la moyenne finale.

Une présence passive est comptabilisée comme une demi présence active. Ceci entraîne que les étudiants ont tout intérêt à s'impliquer dans les cours dès lors que leur certificat médical leur permet une « sortie autorisée ». Un retard est toléré mais deux retards (arrivées après l'appel) sont considérés comme une absence. Si le taux de présences devant entraîner un malus est appliqué suite à une blessure/maladie, le malus peut ne pas être comptabilisé pour autant que les justificatifs aient été remis en bonne et due forme et que l'étudiant se soit par ailleurs impliqué dans les activités. Cette décision est prise, collégialement, par l'ensemble des intervenants impliqués dans l'encadrement des cours pratiques concernés. Il est souligné que le pourcentage de présences est déterminé pour les deux sessions, ce qui renforce la nécessité, pour les étudiants, de participer activement aux cours pratiques puisqu'il ne sera pas possible de récupérer des présences entre les deux sessions.

En fonction des activités sportives de haut niveau réalisées par l'étudiant au cours de l'année, en dehors des activités organisées par le Département, un bonus de 0.5 ou 1 point

peut être accordé pour autant que la discipline pratiquée n'ait pas été proposée dans le programme des cours.

En première session, les étudiants qui ont obtenu une note finale égale ou supérieure à 10/20 valident le cours. Tous ceux qui obtiennent une note inférieure à 10/20 doivent présenter une seconde session. Ils doivent ainsi représenter les cours dans lesquels leur moyenne est inférieure à 10/20. Si leur échec est dû à un malus lié à leur taux de présences, ils devront alors représenter au moins une épreuve dans toutes les disciplines prévues au programme. Chaque assistant/moniteur détermine les épreuves que les étudiants doivent représenter, les étudiants étant chargés de prendre contact avec les responsables concernés afin de prendre connaissance des évaluations qu'ils ont à représenter. Cette prise de contact s'effectue obligatoirement par e-mail avant le deadline fixée début juillet (cette date sera communiquée dans un document déposé sur myULiège, immédiatement après la proclamation de 1ère session). Passé cette date, l'étudiant devra attendre la mi-août pour obtenir les informations. Aucune dispense partielle n'est accordée d'une année à l'autre à des étudiants qui devraient recommencer le cours pratique d'éducation physique dans sa totalité.

## FICHES DESCRIPTIVES

1. Activités d'expression
2. Athlétisme
3. Basket-ball
4. Gymnastique
5. Natation
6. Volley-ball

# Fiche descriptive du partim Activités d'EXPRESSION

*Tableau 1.1 : Réalisé sur base du principe de la triple concordance*

| <u>Objectifs</u>                       | <u>Compétences attendues</u>  | <u>Méthodes</u>  | <u>Évaluations</u>  |
|--|---|--|---|
| Maitrise des fondamentaux de la Zumba  | Pouvoir comprendre, expliquer et mettre en pratique un cours de Zumba : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Musicalité</li> <li>- Technique</li> <li>- Mémorisation</li> <li>- Théorie</li> <li>- Création</li> <li>- Reproduction</li> <li>- Enseignement</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratiques par groupes</li> <li>- Explications et démonstrations techniques</li> <li>- Prise de notes individuelle</li> <li>- Création</li> <li>- Analyse</li> <li>- Support théorique PowerPoint &amp; vidéos</li> <li>- ...</li> </ul>   | Évaluation pratique individuelle : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chorégraphie imposée</li> <li>- Chorégraphie au choix parmi celles apprises</li> </ul> Évaluation pratique en groupes : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Création d'une chorégraphie</li> <li>- Pédagogie &amp; enseignement</li> </ul> |
| Maitrise des fondamentaux de l'Aerobic | Pouvoir comprendre, expliquer et mettre en place un cours d'aérobic <ul style="list-style-type: none"> <li>- Musicalité</li> <li>- Vocabulaire spécifique à l'activité</li> <li>- Mémorisation</li> <li>- Technique</li> <li>- Création</li> <li>- Reproduction</li> <li>- Enseignement</li> <li>- Cueing</li> <li>- Théorie</li> <li>- Étapes d'une création</li> <li>- Technique pédagogique</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratiques par groupes</li> <li>- Explications et démonstrations techniques</li> <li>- Support théorique PowerPoint &amp; vidéos</li> <li>- Support théorique et pratique papier</li> <li>- Prise de notes individuelle</li> <li>- Création</li> <li>- Analyse</li> <li>- Enseignement aux autres étudiants du cours par groupes</li> <li>- ...</li> </ul> | Évaluation pratique individuelle : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enseignement &amp; Pédagogie (2 blocs par groupe)</li> <li>- Chorégraphie réalisée et enseignée par l'ensemble des étudiants</li> </ul>   |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Complexité des mouvements de bras</li> <li>- ...</li> </ul>   |  |   |
| Maitrise des fondamentaux de la musicalité <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phrase musicale</li> <li>- Bloc</li> <li>- Bpm</li> <li>- Tempo (simple ou dédoublé)</li> <li>- Contretemps</li> <li>- Cueing</li> </ul> | Pouvoir maitriser et démontrer ses compétences en comptant sur la musique, le rythme, peu importe le type musical choisi sans préparation préalable.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratiques individuelles à domicile</li> <li>- Explications</li> </ul>   | Évaluation pratique individuelle : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Compter sur 3 musiques tirées au sort dans un répertoire "aérobic".</li> </ul> Chaque musique vaut 5 points : 2,5 points pour le bon tempo et 2,5 points pour le "1" du début de la phrase musicale au bon endroit. |
| Maitrise des fondamentaux de l'activité de "Step"  | Pouvoir comprendre, expliquer et mettre en place un cours d'aérobic <ul style="list-style-type: none"> <li>- Musicalité</li> <li>- Vocabulaire spécifique à l'activité</li> <li>- Mémorisation</li> <li>- Technique</li> <li>- Reproduction</li> <li>- Théorie</li> <li>- ...</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratiques par groupes</li> <li>- Explications et démonstrations techniques</li> <li>- Support théorique PowerPoint &amp; vidéos</li> <li>- Prise de notes individuelle</li> <li>- ...</li> </ul>                    | Évaluation Pratique individuelle : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chorégraphie apprise au cours</li> </ul>  |
| Maitrise des fondamentaux du Yoga  | Pouvoir comprendre, expliquer et mettre en place une démonstration correcte des postures de yoga et obtenir les bases nécessaires pour animer une petite séance. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Théorie</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratique par groupe</li> <li>- Explications et démonstrations techniques</li> <li>- Support théorique PowerPoint &amp; vidéos</li> <li>- Support théorique papier</li> <li>- Prise de notes individuelle</li> </ul> | Évaluation individuelle : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Écrit &amp; oral</li> </ul> Évaluation pratique continue : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Évolution et implication</li> </ul>  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratique</li> <li>- Respiration</li> <li>- ...</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ...</li> </ul>  |  |
| Maitrise des fondamentaux du Pilates et de la relaxation | <p>Pouvoir comprendre, expliquer, mettre en place une démonstration correcte d'exercices simples de Pilates.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Théorie</li> <li>- Pratique</li> <li>- Respiration</li> <li>- ...</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratique par groupe</li> <li>- Explications et démonstrations techniques</li> <li>- Support théorique PowerPoint &amp; vidéos</li> <li>- Support théorique papier</li> <li>- Prise de notes individuelle</li> <li>- ...</li> </ul>  | <p>Évaluation individuelle :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Écrit &amp; oral</li> </ul> <p>Évaluation pratique continue :<br/>Évolution et implication</p> |
| Maitrise des fondamentaux du Pédayoga                    | <p>Pouvoir créer et animer une séance de Pédayoga destiné aux moins de 18 ans.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratique par groupe</li> <li>- Explications et démonstrations techniques</li> <li>- Support théorique PowerPoint &amp; vidéos</li> <li>- Support théorique papier</li> <li>- Prise de notes individuelle</li> <li>- Création d'un jeu</li> <li>- Enseignement &amp; pédagogie</li> <li>- ...</li> </ul> |  |

*\*Ce tableau est sujet à modification en fonction du contexte (crise sanitaire, accessibilité des salles...).*

***Les pondérations au sein du cours d'Expression corporelle :***

*Attention pour valider le cours d'expression corporelle, les étudiants doivent avoir une note globale de 10/20 et aucun échec. Un étudiant en échec dans une ou plusieurs matières devra avoir un minimum de 12/20 au total pour valider le cours d'expression corporelle.*

|             |                             | <b>Pondération<br/>100%</b> |
|-------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Implication | Toute l'année               | 10%                         |
| Théorie     | Toute l'année               | 15%                         |
| Musique     | Q1                          | 5%                          |
| Pratique    | Zumba Q1                    | 20%                         |
|             | Aérobic Q1                  | 20%                         |
|             | Step Q1                     | 20%                         |
|             | Yoga, Pilates<br>& Pédayoga | 10%                         |

## Fiche descriptive du partim ATHLETISME

*Tableau 1.1 : Réalisé sur base du principe de la triple concordance*

| <u>Objectifs</u>  | <u>Compétences attendues</u>   | <u>Méthodes</u>  | <u>Evaluations</u>  |
|---|--|--|---|
| Acquisition de connaissances spécifiques à l'athlétisme comme discipline fondamentale | Connaître et comprendre les « fondamentaux de l'athlétisme » + faire le lien avec les disciplines  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratiques individuelles et collectives de terrain (méthodes analytiques et globales),</li> <li>- Approches didactiques diversifiées,</li> <li>- Outils numériques (tablette, caméra, Socrative, ...),</li> <li>- Utilisation d'un « carnet de cours pratique »,</li> <li>- ...</li> </ul> | Exécution de tâches obligatoires (remplissage du carnet de cours, exercices en ligne, analyses vidéos).   |
|   | Pouvoir comprendre et expliquer les aspects réglementaires majeurs des différentes disciplines de l'athlétisme et les règles de sécurité : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les règles principales des différentes épreuves,</li> <li>- Le matériel et son utilisation,</li> <li>- La piste et ses différentes zones pour les épreuves athlétiques,</li> <li>- Les règles de sécurité liées à la pratique de l'athlétisme,</li> <li>- Les règles de cohabitation sur une piste d'athlétisme,</li> <li>- Le vocabulaire spécifique à la discipline</li> </ul> |  | Contrôle des connaissances (évaluations certificatives).<br><br>Évaluation de la maîtrise des éducatifs et des différentes disciplines athlétiques (Q1). <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courses de vitesse : départ, technique de course, technique relais</li> <li>- Steeple : technique haies</li> <li>- Sauts : saut en longueur, saut en hauteur</li> <li>- Lancers : lancer du javelot et lancer du poids</li> </ul> |
|   | Pouvoir décrire l'exécution technique des principales disciplines athlétiques en divisant chaque mouvement en plusieurs phases clés et en présentant les points essentiels de chaque phase.  |  | Evaluation de la maîtrise technique et de la performance dans les disciplines suivantes : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courses relais</li> <li>- Saut en longueur ou saut en hauteur</li> <li>- Lancer du poids ou lancer</li> </ul>  |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | <p>Connaitre les règles d'échauffement et les différentes composantes indispensables à sa bonne réalisation.</p> <p>Connaitre les exercices et éducatifs utilisés dans l'échauffement athlétique ainsi que leurs fonctions.</p>   |  | <p>du disque</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Course d'endurance à obstacles</li> </ul> |
| <p>Mise en place d'une séance d'athlétisme en respectant une structure cohérente</p>                                   | <p>Découvrir comment :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- réaliser un échauffement adapté à la séance en question,</li> <li>- utiliser de manière adéquate les éducatifs,</li> <li>- organiser le corps de séance en respectant les grands principes d'entraînement et pédagogiques,</li> <li>- proposer un retour au calme adapté au contexte de la séance.</li> </ul> |  |   |
| <p>Maîtrise de compétences techniques dans les différentes disciplines d'athlétisme (individuelles et collectives)</p> | <p>Développer des habiletés motrices spécifiques athlétiques dans chaque grande catégorie de discipline :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtriser les éducatifs athlétiques</li> <li>- Sprint (départ en start, technique de course, technique relais)</li> </ul>  |  |   |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauts (maîtrise technique des différentes phases du saut en longueur et du saut en hauteur ; découverte du triple-saut)</li> <li>- Lancers (maîtrise technique des différentes phases du lancer du poids et du lancer du javelot ; découverte du lancer du disque)</li> <li>- Steeple (franchissement d'obstacles lors d'une course d'endurance).</li> </ul> |  |  |
| Développement des qualités physiques permettant de performer dans les disciplines | Atteindre un niveau de condition physique permettant de performer dans une discipline de chaque catégorie   |  |  |

*\*Ce tableau est sujet à modification en fonction du contexte (crise sanitaire, accessibilité des salles...).*

### ***Les pondérations au sein du cours d'Athlétisme***

1. Evaluation pratique Q1 : 20% (exécution correcte des mouvements techniques)
2. Evaluation pratique Q2 : 60% (maîtrise des disciplines : 20% ; performance : 40%)
  - a. Courses de vitesse : courses relais (J1)
  - b. 1 saut au choix (différent de celui de B3SM) (J1)
  - c. 1 lancer au choix (différent de celui de B3SM) (J2)
  - d. Courses d'endurance : Steeple si possible (J2)
3. Carnet de cours dont création d'une séance technique : 10%
4. Quizz en ligne et interrogations : 10%

Les étudiants qui participent à des épreuves d'athlétisme ou des courses d'endurance (courses sur piste, cross, jogging, trail) peuvent valoriser leur performance réalisée en dehors des cours. Ces participations externes confirmées donnent droit à un bonus et peuvent également contribuer à la note « performance » pour une épreuve de l'examen lorsque c'est possible.

|                                |   | <b>Pondération<br/>100%</b> |
|--------------------------------|---|-----------------------------|
| Implication et carnet de cours | Q1 et Q2  | 10%                         |
| Interrogations et exercices    | Q1 et Q2  | 10%                         |
| Pratique                       | Exécution correcte des mouvements techniques (Q1)     | 20%                         |
|                                | Maitrise technique des disciplines sélectionnées (Q2) | 20%                         |
|                                | Performance dans les disciplines sélectionnées (Q2)   | 40%                         |

## Fiche descriptive du partim BASKETBALL

*Tableau 1.1 : Réalisé sur base du principe de la triple concordance*

| <u>Objectifs</u>   | <u>Compétences attendues</u>  | <u>Méthodes</u>   | <u>Evaluations</u>   |
|--|---|---|--|
| Acquisition de connaissances spécifiques en basketball                         | Pouvoir comprendre et expliquer les aspects théoriques fondamentaux en basketball : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Règles du jeu,</li> <li>- Dribbles,</li> <li>- Passes,</li> <li>- Tirs,</li> <li>- Duels 1c1,</li> <li>- Relations offensives en dribble à 3,</li> <li>- Défense individuelle,</li> <li>- Défense de zone</li> <li>- Vocabulaire spécifique à la discipline,</li> <li>- Signalétique.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratiques individuelles et collectives de terrain,</li> <li>- Débriefing et questions-réponses avec prise de notes des étudiants,</li> <li>- Cours théoriques (4x1h30),</li> <li>- Outils numériques (tablette, caméra, ...)</li> <li>- Visionnage de matches officiels de différents niveaux et questions-réponses.</li> <li>- ...</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lay-up (évaluation certificative en cours d'année – ECa)</li> <li>- Circuit d'habiletés (ECa),</li> <li>- 1c1 (ECa),</li> <li>- 2c2 avec grille d'évaluation (ECa),</li> <li>- Contrôles des connaissances (ECa),</li> <li>- Examen théorique (évaluation certificative finale – ECf),</li> <li>- 3c3 quantitatif (note collective (ECf),</li> <li>- 3c3 qualitatif (note individuelle – ECf),</li> <li>- Arbitrage d'un match (ECf),</li> <li>- ...</li> </ul> |
| Maîtrise de compétences techniques et tactiques (individuelles et collectives) | Pouvoir démontrer et maîtriser les habiletés fondamentales suivantes : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dribbles,</li> <li>- Passes,</li> <li>- Tirs,</li> <li>- Rebond,</li> <li>- 1c1 offensif et défensif,</li> <li>- Relations en dribble à 3 joueurs,</li> </ul>   |   |  |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relations en passe à 3 joueurs.</li> </ul>   |  |  |
| Gestion d'un jeu, d'un match en tant qu'arbitre | <p>Etre capable de prendre en mains un jeu adapté (dérivé du BB) ou un match :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtriser les gestes de l'arbitre,</li> <li>- Appliquer le règlement,</li> <li>- Gérer les joueurs sur le terrain.</li> </ul> |  |  |

*\*Ce tableau est sujet à modification en fonction du contexte (crise sanitaire, accessibilité des salles...).*

### ***Les pondérations au sein du cours de Basketball***

|                                 |               | <b>Pondération<br/>100%</b> |
|---------------------------------|---------------|-----------------------------|
| Implication                     | Toute l'année | 10%                         |
| Examen théorique                | Q2            | 20%                         |
| Pratique en cours d'année (ECa) | Q1 et Q2      | 35%                         |
| Pratique finale (ECf)           | Q2            | 35%                         |

## Fiche descriptive du partim GYMNASTIQUE

*Tableau 1.1 : Réalisé sur base du principe de la triple concordance*

| <u>Objectifs</u>   | <u>Compétences attendues</u>   | <u>Méthodes</u>  | <u>Evaluations</u>   |
|--|--|--|--|
| Acquisition de connaissances spécifiques à la Gymnastique artistique.      | <p>Pouvoir comprendre et expliquer les aspects théoriques fondamentaux de la Gymnastique artistique :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Agrès,</li> <li>- Eléments,</li> <li>- Mouvements,</li> <li>- Evaluations et calcul d'une note de difficulté et d'exécution,</li> <li>- Critères d'exécutions,</li> <li>- Création d'un enchainement gymnique.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratiques individuelles et collectives de terrain,</li> <li>- Apprentissage des techniques d'aides,</li> <li>- Exercices de coaching,</li> <li>- Débriefing et questions-réponses avec prise de notes des étudiants,</li> <li>- Carnet de préparation (classe inversée) et de suivi de cours,</li> <li>- Apprentissage coopératif (classe puzzle, « Jigsaw classroom »)</li> <li>- ...</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluations du carnet de cours,</li> <li>- Evaluations continues,</li> <li>- Une évaluation à chaque agrès,</li> <li>- Prestations pédagogiques,</li> </ul> |
| Maîtrise des compétences techniques relatives à la Gymnastique artistique. | <p>Pouvoir démontrer et maîtriser les habiletés fondamentales relatives à chaque agrès (liste non-exhaustive) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sol (♀ et ♂) : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Roulades,</li> <li>○ Sauts gymniques,</li> <li>○ Placements de dos,</li> <li>○ ATR,</li> <li>○ Roue,</li> <li>○ Rondade,</li> </ul> </li> </ul>         |  |  |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Salto (av. et ar.)</li> <li>○ ...</li> <li>➤ Saut (♀ et ♂) : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Chandelle,</li> <li>○ Ecart,</li> <li>○ Entreprise,</li> <li>○ Lune,</li> <li>○ Rondade,</li> <li>○ ...</li> </ul> </li> <li>➤ Barres Asymétriques (♀) : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Balancés,</li> <li>○ Courbettes,</li> <li>○ Tours (av. et ar.) à la barre inf. et sup.,</li> <li>○ Bascules,</li> <li>○ Passage barre inf. barre sup.,</li> <li>○ Entrée,</li> <li>○ Sortie,</li> <li>○ ...</li> </ul> </li> <li>➤ Barres Parallèles (♂) : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Balancés appuis brachial,</li> <li>○ Balancés appuis tendus,</li> <li>○ Tiré arr. ou av.,</li> <li>○ Roulade av. ou ar.,</li> <li>○ Bascule,</li> <li>○ Kip,</li> <li>○ Equerre,</li> <li>○ Entrées et sorties,</li> </ul> </li> </ul> |  |  |
|--|---|--|--|

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ...</li> <li>➤ Barre Fixe (♂) : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Balancés,</li> <li>○ ½ tour,</li> <li>○ Monter à la barre,</li> <li>○ Tour av. ou ar.,</li> <li>○ ½ volée,</li> <li>○ Bascule,</li> <li>○ Entrée et sortie,</li> <li>○ ...</li> </ul> </li> <li>➤ Poutre (♀) : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sauts,</li> <li>○ Pirouettes,</li> <li>○ ATR,</li> <li>○ Roue,</li> <li>○ Rondade,</li> <li>○ Entrée et sortie,</li> <li>○ ...</li> </ul> </li> </ul> |  |  |
|--|---|--|--|

*\*Ce tableau est sujet à modification en fonction du contexte (crise sanitaire, accessibilité des salles...).*

***Les pondérations au sein du cours de Gymnastique :***

|                        |                     | <b>Pondération<br/>100%</b> |
|------------------------|---------------------|-----------------------------|
| Implication            | Toute l'année       | 10%                         |
| Carnet de cours        | Q1 et Q2            | 10%                         |
| Prestation pédagogique | Q1 et Q2            | 10%                         |
| Evaluations continues  | Q1 et Q2            | 10%                         |
| Pratique ♀             | Saut                | 60%                         |
|                        | Barres Asymétriques |                             |
|                        | Poutre              |                             |
|                        | Sol                 |                             |
| Pratique ♂             | Saut                | 50%                         |
|                        | Barre Fixe          |                             |
|                        | Barre Parallèles    |                             |
|                        | Sol                 |                             |

## Fiche descriptive du partim NATATION partim II

*Tableau 1.1 : Réalisé sur base du principe de la triple concordance*

| <u>Objectifs</u>                                     | <u>Compétences attendues</u>   | <u>Méthodes</u>   | <u>Evaluations</u>   |
|--|--|---|--|
| Acquisition de connaissances spécifiques en natation | Pouvoir comprendre et expliquer les aspects théoriques fondamentaux en natation : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprentissage des différentes techniques de nage,</li> <li>- Apprentissage des techniques de virages et de départs</li> <li>- Le savoir-nager : outils et méthodologie</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratiques individuelles de terrain,</li> <li>- Explications et démonstrations techniques,</li> <li>- Débriefing et questions-réponses avec prise de notes des étudiants,</li> <li>- Coaching par 2 pour chaque nage,</li> <li>- Outils numérique (tablette, caméra...)</li> <li>- ...</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 mètres Crawl</li> <li>- 100 mètres Dos</li> <li>- 100 mètres Brasse</li> <li>- 100 mètres 4 nages</li> <li>- technique papillon (facultative)</li> <li>- endurance 30 minutes</li> <li>- ...</li> </ul> |
| Maîtrise de compétences techniques et physiques      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pouvoir évoluer dans l'eau durant 30 minutes sans s'arrêter</li> <li>- Pouvoir effectuer un sprint de 100 mètres dans les différentes nages (crawl, brasse, dos, 4 nages)</li> </ul>  |   |  |

|                                  |  |  |  |
|----------------------------------|--|--|--|
| Gestion d'un coaching individuel | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre capable d'analyser la performance technique d'un étudiant à l'aide d'une fiche de critères. Détecter les défauts observer dans une vidéo et proposer, à l'aide d'une fiche de coaching, une séance personnalisée afin d'améliorer la technique de nage de son binôme.</li> </ul> |  |  |
|----------------------------------|--|--|--|

*\*Ce tableau est sujet à modification en fonction du contexte (crise sanitaire, accessibilité des salles...).*

### ***Les pondérations au sein du cours d'activités aquatiques II***

|                         |                 | <b>Pondération<br/>100%</b> |
|-------------------------|-----------------|-----------------------------|
| Implication et coaching | Toute l'année   | 10%                         |
| Interrogation           | Q1 et Q2        | 10%                         |
| Pratique                | 100m crawl Q1   | 15%                         |
|                         | 100m dos Q1     | 15%                         |
|                         | 100m brasse Q1  | 15%                         |
|                         | 100m 4 nages Q2 | 15%                         |
|                         | Endurance Q2    | 20%                         |

## Fiche descriptive du partim VOLLEYBALL

*Tableau 1.1 : Réalisé sur base du principe de la triple concordance*

| <u>Objectifs</u>  | <u>Compétences attendues</u>   | <u>Méthodes</u>   | <u>Evaluations</u>   |
|---|--|---|--|
| Acquisition du niveau technique suffisant à la démonstration correcte des habiletés de base en volleyball en situation ouverte  | Réalisation correcte des habiletés suivantes en situation de 2 vs 2 : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Service (par le haut ou le bas)</li> <li>- Passe haute</li> <li>- Manchette</li> <li>- Attaque</li> <li>- Contre</li> </ul>                           | Entraînement lors des cours pratiques   | 1) Evaluations techniques individuelle<br>2) Evaluation technique lors du 2 vs 2 |
| Acquisition de compétences dans l'analyse de mouvement et le repérage des erreurs chez les débutants  | 1) Connaître les critères principaux de chaque habileté technique et avoir une image mentale du geste correct à réaliser<br>2) Être capable d'identifier des erreurs et leurs causes lors de gestes de débutants   | 1) Cours ex-cathedra<br>2) Capsules wooclap<br>3) Exercice d'évaluation lors du cours | 1) Formative lors du cours<br>2) Certificative lors de l'interrogation du Q2     |
| Formation des étudiants à l'arbitrage de manière à pouvoir arbitrer une rencontre dans l'enseignement et comprendre les décisions d'un arbitre lors d'une compétition | 1) Connaître l'ordre des actions d'un arbitre lors d'un match<br>2) Connaître les fautes pouvant se produire lors d'une rencontre et les gestes associés<br>3) Être capable de mettre ces connaissances en application lors de l'arbitrage d'une rencontre de 2 vs 2 | 1) Cours ex-cathedra<br>2) Entraînement lors des cours pratiques                      | Evaluation d'arbitrage lors d'un 2 vs 2  |
| Apprentissage des principes indispensables pour encadrer des débutants en volleyball  | 1) Connaître les principes d'attraper-lancer et les évolutions associées   | 1) Démonstration lors des cours pratiques<br>2) Lecture des cahiers de                | Evaluation lors de l'interrogation du Q2   |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
|   | 2) Être capable de proposer des exercices maximisant le taux de réussite des participants<br>3) Connaître le contenu des cahiers d'entraîneurs et les évolutions qui y sont proposées pour les débutants | l'entraîneur<br>3) Productions demandées aux étudiants par groupes pendant le cours  |   |
| Maîtrise des principes tactiques nécessaires à la compréhension de base d'un match de volleyball officiel | 1) Maîtriser les règles de rotation<br>2) Maîtriser les principes de positionnement en PAC<br>3) Connaître les rôles principaux et le positionnement de chacun des joueurs une fois la balle en jeu      | 1) Cours ex-cathedra<br>2) Capsules wooclap<br>3) Mise en application sur le terrain en 6 vs 6 (si l'évolution technique des étudiants le permet)<br>4) Tournoi 6 vs 6 organisé contre des affiliés. | 1) Evaluation lors de l'interrogation du Q2<br>2) Evaluation pratique lors d'un 6 vs 6 (si l'évolution des joueurs le permet) |

*\*Ce tableau est sujet à modification en fonction du contexte (crise sanitaire, accessibilité des salles...).*

### ***Les pondérations au sein du cours de Volleyball***

|                        |               | <b>Pondération<br/>100%</b> |
|------------------------|---------------|-----------------------------|
| Implication            | Toute l'année | 10%                         |
| Evaluations techniques | Toute l'année | 25%                         |
| Interrogation          | Q2            | 10%                         |
| Pratique               | Arbitrage     | 5%                          |
|                        | 2 vs 2        | 40%                         |
|                        | 6 vs 6        | 10%*                        |

*\* Si l'évaluation pratique de 6 vs 6 n'est pas réalisée par manque d'entraînement sur le terrain, les 10% associés seront réattribués à l'interrogation du Q2.*

**Attention, les cours pratiques font l'objet d'un seul et unique code de cours. La note indiquée dans votre bulletin attestera de l'atteinte globale des compétences ou non en la matière. Les notes en interne ne vous seront pas fournies.**