

**FACULTÉ DES SCIENCES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE**

# Certificat en sciences de l'activité physique appliquées à l'entraînement sportif

Les sections *Présentation*, *Structure du programme* et *Admission et exigences* constituent la version officielle de ce programme. La dernière mise à jour a été faite le 23 mai 2019. L'Université se réserve le droit de modifier ses programmes sans préavis.

## PRÉSENTATION

### Sommaire\*

\*IMPORTANT : Certains de ces renseignements peuvent varier selon les cheminement ou concentrations. Consultez les sections *Structure du programme* et *Admission et exigences* pour connaître les spécificités d'admission par cheminement, trimestres d'admission, régimes ou lieux offerts.

**CYCLE**

1er cycle

**CRÉDITS**

30 crédits

**TRIMESTRE(S) D'ADMISSION**

Automne

**RÉGIME DES ÉTUDES**

Régulier

**RÉGIME D'INSCRIPTION**

Temps complet

**LIEU**

Campus principal de Sherbrooke

**PARTICULARITÉ\***

Ouvert aux étudiants internationaux en régime régulier

\* Peut varier pour certains cheminement ou concentrations.

## RENSEIGNEMENTS

819 821-7717 ou 819 821-8000, poste 63723

819 821-7970 (télécopieur)

[fasap@USherbrooke.ca](mailto:fasap@USherbrooke.ca)

## Objectif(s)

Permettre à l'étudiante ou à l'étudiant :

- d'acquérir des connaissances en sciences de l'activité physique;
- de transférer les connaissances acquises par leur application efficace au quotidien dans son vécu d'athlète, d'officielle ou d'officiel, d'entraîneuse ou d'entraîneur;
- d'intégrer les apprentissages expérientiels et en sciences de l'activité physique afin de mieux gérer son engagement dans sa vie d'étudiante ou d'étudiant et d'athlète, d'officielle ou d'officiel, d'entraîneuse ou d'entraîneur;
- de poursuivre le développement des habiletés cognitives et métacognitives nécessaires à la réussite d'études universitaires;
- d'amorcer et de nourrir une réflexion sur les manières de mieux conjuguer la vie sportive et la vie d'étudiante et d'étudiant universitaire.

# STRUCTURE DU PROGRAMME

## Activités pédagogiques obligatoires (30 crédits)

<b>APS100</b>	Méthodes d'apprentissage (2 crédits)
<b>APS112</b>	Portfolio I (2 crédits)
<b>APS114</b>	Portfolio II (1 crédits)
<b>APS115</b>	Séminaire d'intégration (3 crédits)
<b>APS120</b>	Nutrition appliquée au sport et à la santé (3 crédits)
<b>APS122</b>	Introduction à la psychologie sportive (3 crédits)
<b>APS124</b>	Anatomie fonctionnelle et travail musculaire (3 crédits)
<b>APS126</b>	Physiologie, entraînement et récupération (3 crédits)
<b>APS130</b>	Développement de l'équilibre musculaire (3 crédits)
<b>APS132</b>	Méthodes d'entraînement novatrices (3 crédits)
<b>APS141</b>	Communication en entraînement sportif I (2 crédits)
<b>APS142</b>	Communication en entraînement sportif II (2 crédits)

## ADMISSION ET EXIGENCES

### Lieux de formation et trimestres d'admission

Sherbrooke : admission au trimestre d'automne

### Condition(s) générale(s)

Condition générale d'admission aux programmes de 1<sup>er</sup> cycle de l'Université (cf. *Règlement des études*)

### Condition(s) particulière(s)

*Être un athlète, une officielle ou un officiel, une entraîneuse ou un entraîneur de niveau provincial, national ou international. Ce statut devra être confirmé par une lettre émanant d'une personne autorisée de la fédération sportive concernée.*

OU

*Être membre d'une équipe sportive du Vert et Or ou être en processus de sélection pour le devenir.*

OU

*Démontrer une pratique sportive régulière et significative.*

*De façon exceptionnelle, une candidate ou un candidat qui ne répond pas à la condition générale d'admission pourrait être admissible si, au moment de débiter ses études à l'Université de Sherbrooke, il est titulaire d'un DES décerné par le MEES, ou l'équivalent, et ce, depuis au moins 4 ans et qu'il combine des acquis scolaires et/ou extrascolaires jugés appropriés en accord avec la Politique sur la reconnaissance des acquis et le règlement facultaire dans le domaine.*

### Document(s) requis pour l'admission

Consulter cette page pour connaître les documents à joindre obligatoirement à votre demande :

[https://www.usherbrooke.ca/fasap/fileadmin/sites/fasap/Programmes/certificat/Documents\\_admission\\_166\\_000.pdf](https://www.usherbrooke.ca/fasap/fileadmin/sites/fasap/Programmes/certificat/Documents_admission_166_000.pdf)

### Régimes des études et d'inscription

Régime régulier à temps complet

# POURQUOI CE PROGRAMME

## Ce qui distingue ce programme

Offert à temps plein au Campus de Sherbrooke, ce programme permet aux étudiantes et étudiants d'approfondir leurs connaissances sur le corps humain, la nutrition, la psychologie et l'entraînement en vue de les appliquer au quotidien dans la pratique du sport.

Il aide également à découvrir les meilleures façons d'apprendre pour chacun afin de mener à bien des études universitaires tout en continuant de s'investir dans sa carrière sportive.

## Public cible

Ce certificat s'adresse aux athlètes, aux officiels et aux entraîneurs de niveau provincial, national ou international.

## Forces du programme

- Horaire de cours compatible avec les activités d'entraînement et de

compétition des étudiants

- Excellente préparation à la poursuite d'études universitaires

## Environnement d'études

À la Faculté des sciences de l'activité physique, les étudiants ont un nom, et leurs professeurs le connaissent! Les groupes-classes sont petits, les professeurs sont disponibles et ils ont la réussite étudiante à cœur. La Faculté est également reconnue pour sa capacité d'innovation, tant au niveau des programmes d'études qu'en matière de pédagogie. Enfin, la recherche et les études supérieures y sont en plein essor.

## Autres programmes qui pourraient vous intéresser

- [Baccalauréat en enseignement en éducation physique et à la santé](#)
- [Baccalauréat en kinésiologie](#)

# INDEX DES ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES

---

## APS100 - Méthodes d'apprentissage

### Sommaire

**CYCLE**

1er cycle

**CRÉDITS**

2 crédits

**DURÉE**

1 trimestre

**FACULTÉ/CENTRE**

Faculté des sciences de l'activité physique

**Cible(s) de formation**

Comprendre les différentes formes d'apprentissages attendus dans le monde universitaire et les ingrédients de base pour réussir. Comparer différentes méthodes et ressources pour s'adapter à la culture de la formation universitaire. Se familiariser avec les compétences à mobiliser pour le sport et celles pour les études.

**Contenu**

Les différents modes d'apprentissages et les aptitudes à mettre en œuvre : lecture, résolution de problèmes, schématisation, travaux d'équipe, gestion du stress, leadership. Les différentes stratégies d'apprentissages : cognitives, métacognitives, de gestion des ressources et affectives. Les différentes notions de base associées au travail en équipe et au leadership.

---

## APS112 - Portfolio I

### Sommaire

**CYCLE**

1er cycle

**CRÉDITS**

2 crédits

**DURÉE**

1 trimestre

**FACULTÉ/CENTRE**

Faculté des sciences de l'activité physique

**Cible(s) de formation**

Comprendre les notions de base associées à l'utilisation des portfolios dans un processus d'apprentissage et d'évaluation des compétences. Distinguer les différents types de dossiers d'apprentissage et analyser les avantages de leur utilisation. Se familiariser avec la conception d'un dossier personnel de suivi de l'évolution de ses apprentissages.

**Contenu**

Introduction aux notions de base associée aux différentes formes de dossiers d'apprentissage. Analyse des défis dans la mise en place d'un dossier d'apprentissage et des impacts sur le suivi des apprentissages. Mise en œuvre d'un dossier d'apprentissage : établissement des buts, des balises et des points de repère.

---

## APS114 - Portfolio II

**À NOTER**

Cours offert à compter du 1 janvier 2020.

### Sommaire

**CYCLE**

1er cycle

**CRÉDITS**

1 crédit

**DURÉE**

1 trimestre

**FACULTÉ/CENTRE**

Faculté des

sciences de l'activité physique

**Cible(s) de formation**

Réaliser et mettre à jour son dossier d'apprentissage. Connaître et résoudre les difficultés dans la réalisation du portfolio. Se familiariser avec la conception d'un dossier de réussite pour démontrer l'atteinte de ses objectifs.

**Contenu**

Utilisation d'un cadre conceptuel pour déterminer le niveau de réalisation. Évaluation de la progression de ses apprentissages et de l'atteinte de ses objectifs. Les différentes nécessités auxquelles répond le portfolio pour l'université et le sport d'élite, détermination des buts, délimitation du nombre des entrées, établissement de balises, pérennité et prévision de modalités d'évaluation.

---

## APS115 - Séminaire d'intégration

### Sommaire

**CYCLE**

1er cycle

**CRÉDITS**

3 crédits

**DURÉE**

1 trimestre

**FACULTÉ/CENTRE**

Faculté des sciences de l'activité physique

**Cible(s) de formation**

Réaliser un retour systématique et réflexif sur les connaissances et méthodes acquises dans les

activités pédagogiques du programme. Se fixer des objectifs réalisables sur les plans professionnel et sportif suivant un cheminement personnel portant sur la connaissance de ses objectifs personnels et les fondements des sciences de l'activité physique.

#### Contenu

Rencontres d'évaluation. Échanges de groupes. Sur la base d'une analyse des besoins, détermination et réalisation de lectures complémentaires appropriées dans le domaine des sciences de l'activité physique. Perspectives de développement et d'applications futures. Témoignages d'individus ayant un parcours professionnel et sportif significatif.

---

## APS120 - Nutrition appliquée au sport et à la santé

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

3 crédits

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

#### Cible(s) de formation

Décrire et critiquer les principales composantes d'un régime alimentaire équilibré et l'importance des nutriments en relation avec la pratique sportive et la santé. Appliquer ces connaissances aux besoins de l'étudiante ou de l'étudiant athlète en période d'entraînement ou de compétition.

#### Contenu

Les différents nutriments : description théorique, besoins nutritionnels, impacts sur la pratique sportive et sur la santé. Réalités alimentaires de l'étudiante ou de l'étudiant athlète : défis économiques et pratiques, saine gestion du poids, impacts sur la pratique sportive et sur la santé. Regard critique sur l'actualité et les vagues alimentaires : impacts sur la pratique sportive et

sur la santé.

---

## APS122 - Introduction à la psychologie sportive

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

3 crédits

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

#### Cible(s) de formation

Développer une compréhension pragmatique de l'impact des processus mentaux sur la performance et le bien-être de l'athlète. Développer des habiletés psychologiques applicables dans un contexte de performance, de même que dans la vie personnelle et professionnelle.

#### Contenu

Soi et identité; motivation et établissement d'objectifs; concentration; imagerie mentale; dialogue interne; routines précompétitives; anxiété, gestion du stress et des émotions; relaxation et activation; récupération et épuisement sportif; blessure sportive et convalescence; dopage sportif; cohésion et dynamique d'équipe; communication entraîneur-athlète; enjeux interculturels.

---

## APS124 - Anatomie fonctionnelle et travail musculaire

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

3 crédits

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

#### Cible(s) de formation

Développer une compréhension simple et pratique du système musculosquelettique et faire des liens avec l'entraînement, la pratique sportive et l'équilibre tant musculaire que postural. Comprendre les bases théoriques ainsi que l'application pratique, judicieuse et sécuritaire de techniques de renforcement et d'étirement musculaires.

#### Contenu

Théorie sur l'anatomie fonctionnelle du système locomoteur (ostéologie, arthrologie et myologie). Laboratoires pratiques avec analyse et expérimentation d'exercices de musculation et d'étirement. Mise en application des concepts de base en posture et équilibre musculaire.

---

## APS126 - Physiologie, entraînement et récupération

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

3 crédits

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

#### Cible(s) de formation

Favoriser l'acquisition des connaissances de base reliées à la physiologie de l'exercice permettant

de comprendre les mécanismes biologiques et physiologiques inhérents à l'entraînement, à l'évaluation de la condition physique, à la compétition et à la récupération.

#### Contenu

Physiologie du muscle : filières énergétiques, seuil anaérobie et hypertrophie musculaire. Physiologie cardiovasculaire : adaptations cardiovasculaires, consommation maximale d'oxygène, variabilité et surentraînement. Physiologie respiratoire : adaptations respiratoires, asthme induit par l'exercice. Exposition à l'altitude, pollution. Physiologie hormonale : aides ergogènes. Physiologie environnementale : température, déshydratation, hyperbarie.

---

## APS130 - Développement de l'équilibre musculaire

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

3 crédits

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

#### Cible(s) de formation

Comprendre l'importance de l'équilibre musculosquelettique et postural. Expérimenter la pratique d'exercices de type yoga et s'initier aux techniques de respiration afin d'intégrer ces connaissances au quotidien et dans la pratique régulière d'entraînement physique.

#### Contenu

Conditions et influences de l'équilibre musculaire. Maintien et développement musculaire et planification de séances types. Mesure et évaluation de son équilibre musculaire. Fonctions et rôles des muscles agonistes et antagonistes. Les différentes méthodes d'étirement. Contenus de séances types d'entraînement à la flexibilité.

---

## APS132 - Méthodes d'entraînement novatrices

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

3 crédits

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

#### Cible(s) de formation

Favoriser le développement de son autonomie en élargissant ses connaissances sur les méthodes afin de développer un esprit critique face à leur impact réel sur la performance dans la pratique de son sport.

#### Contenu

Expérimentation des méthodes d'entraînement novatrices et sélection de celles qui pourraient améliorer son plan d'entraînement. Analyse et critique de ces méthodes d'entraînement sur la base des principes d'entraînement et des fondements physiologiques de la performance.

---

## APS141 - Communication en entraînement sportif I

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

2 crédits

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de

l'activité physique

#### Cible(s) de formation

Acquérir des connaissances et développer des compétences propres aux aspects linguistiques et discursifs applicables à l'entraînement sportif.

#### Contenu

Orthographe du plus grand nombre de mots en lien avec l'entraînement sportif; vocabulaires actif et passif utilisés dans le milieu de l'entraînement sportif; principales règles de grammaire et de syntaxe; codes typographiques; règles relatives à la ponctuation; application de ces notions dans des situations communicationnelles orales appliquées à l'entraînement sportif.

---

## APS142 - Communication en entraînement sportif II

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

2 crédits

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

#### Cible(s) de formation

Poursuivre l'acquisition de connaissances et le développement de compétences propres aux aspects linguistiques et discursifs applicables à l'entraînement sportif.

#### Contenu

Amélioration de sa capacité à intervenir oralement dans des situations en lien avec l'entraînement sportif; rudiments de la prise de parole en public; attitude corporelle (contenance, maintien, etc.) et psychologique (expression, manières, etc.); réponse aux sollicitations typiques en entraînement sportif; engagement et

conduite d'un échange au-delà de la première réponse (dialogue).