Université de Sherbrooke

FACULTÉ DES SCIENCES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Certificat en sciences de l'activité physique appliquées à l'entrainement sportif

Les sections *Présentation*, *Structure du programme* et *Admission et exigences* (à l'exception de la rubrique intitulée « Document(s) requis pour l'admission ») constituent la version officielle de ce programme. La dernière mise à jour a été faite le 25 février 2025. L'Université se réserve le droit de modifier ses programmes sans préavis.

PRÉSENTATION

Sommaire*

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

CYCLE
1er cycle

RÉGIME DES ÉTUDES
Régulier

CRÉDITS
30 crédits

RÉGIME D'INSCRIPTION
Temps complet

TRIMESTRE D'ADMISSION
Automne

LIEU
Campus principal de Sherbrooke

À NOTER

Consulter les dates limites pour déposer une demande d'admission.

PARTICULARITÉ*

Ouvert aux personnes étudiantes internationales en régime régulier

* Peut varier pour certains cheminements ou concentrations.

Renseignements

- 819 821-7970 (télécopieur)
- 819 821-8000, poste 67717
- cert.fasap@usherbrooke.ca

Objectif(s) général(aux)

Communiquer clairement et correctement, tant à l'oral qu'à l'écrit :

- Employer la langue de manière appropriée selon les contextes;
- Respecter les règles de la langue écrite dans les productions;
- Pouvoir prendre position, soutenir ses idées et argumenter à leur sujet de manière cohérente, efficace, constructive et respectueuse lors de discussions;
- Communiquer ses idées de manière rigoureuse en employant un vocabulaire précis et une syntaxe correcte;

- Chercher constamment à améliorer son expression orale et écrite.

S'engager dans une démarche individuelle de développement professionnel :

- Établir un bilan de ses forces et de ses faiblesses, formuler des objectifs personnels et mettre en œuvre des moyens pour les atteindre en utilisant les ressources disponibles;
- Construire un plan d'action pour la poursuite de sa carrière et poser des actions en cohérence avec ce plan;
- Développer des stratégies et mobiliser des outils afin de mieux concilier sa vie sportive, étudiante et professionnelle;
- Reconnaître et positionner l'apport des différents savoirs acquis lors des activités pédagogiques et repérer les savoirs qui restent à acquérir au terme de la formation.

Faire preuve d'esprit critique :

- Exercer un esprit critique et nuancé à propos des connaissances populaires véhiculées dans le domaine de l'activité physique;
- Appuyer ses propos et ses interventions sur des connaissances scientifiques et professionnelles éprouvées;
- Transférer les connaissances acquises en les appliquant efficacement au quotidien dans son vécu d'étudiante ou d'étudiant, d'athlète, d'officiel, d'entraîneur ou autre fonction.

Agir de façon responsable :

- S'engager dans une démarche de responsabilisation personnelle en faisant preuve de comportements propices à son apprentissage et à son cheminement aux études universitaires;
- S'engager dans une démarche de responsabilisation sociale en faisant preuve de comportements propices au développement et au maintien d'un bon climat pédagogique et à la réussite de tous;
- Prendre conscience de l'impact de ses actions sur l'atteinte de ses objectifs de carrière et mobiliser les ressources nécessaires en cas de difficultés.

STRUCTURE DU PROGRAMME

Activités pédagogiques obligatoires - 30 crédits

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

Les activités APS100, APS112, APS120, APS124, APS126 et APS141 doivent obligatoirement être suivies au premier trimestre.

ADMISSION ET EXIGENCES

LIEU(X) DE FORMATION ET TRIMESTRE(S) D'ADMISSION

Sherbrooke : admission au trimestre d'automne

Condition(s) générale(s)

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

Condition(s) particulière(s)

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 débuter ses études à l'Université de Sherbrooke, il est titulaire d'un diplôme d'études secondaires (DES) décerné par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES), ou l'équivalent, et ce, depuis au moins 4 ans, qu'il a été au moins 2 années sur le marché du travail et qu'il combine des acquis scolaires ou extrascolaires jugés appropriés en accord avec la Politique sur la reconnaissance des acquis et le règlement facultaire dans le domaine.

Exigence(s) d'admission

La candidate ou le candidat qui ne répond pas à la condition générale d'admission ou qui a réalisé des études à l'extérieur du Québec ou dans une langue autre que le français et qui n'a pas réussi l'Épreuve uniforme de français langue d'enseignement (EUL) devra passer une entrevue.

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

RÉGIME(S) DES ÉTUDES ET D'INSCRIPTION

Régime régulier à temps complet

POURQUOI CE PROGRAMME

Ce qui distingue ce programme

Conjuguer vie universitaire et vie sportive

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 personnes étudiantes ayant un mode de vie axé sur une pratique sportive régulière et significative.

Les 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

FACULTÉ OU CENTRE

Faculté des sciences
de l'activité physique

Cible(s) de formation

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

Concomitante(s)

(APS112 et APS120 et APS124 et APS126 et APS141)

* Sujet à changement

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Certificat en sciences de l'activité physique appliquées à l'entrainement sportif

APS112 - Portfolio I

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

2 crédits

FACULTÉ OU 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 associées 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.

Concomitante(s)

(APS100 et APS120 et APS124 et APS126 et APS141)

* Sujet à changement

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Certificat en sciences de l'activité physique appliquées à l'entrainement sportif

APS114 - Portfolio II

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

1 crédit

FACULTÉ OU 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.

* Sujet à changement

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Certificat en sciences de l'activité physique appliquées à l'entrainement sportif

APS115 - Séminaire d'intégration

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

3 crédits

FACULTÉ OU 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.

---

* Sujet à changement

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Certificat en sciences de l'activité physique appliquées à l'entrainement sportif

---

APS120 - Nutrition appliquée au sport et à la santé

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

3 crédits

FACULTÉ OU 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 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 vogues alimentaires : impacts sur la pratique sportive et sur la santé.

Concomitante(s)

(APS100 et APS112 et APS124 et APS126 et APS141)

---

* Sujet à changement

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Certificat en sciences de l'activité physique appliquées à l'entrainement sportif

---

APS122 - Introduction à la psychologie sportive

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

3 crédits

FACULTÉ OU 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.

---

* Sujet à changement

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Certificat en sciences de l'activité physique appliquées à l'entrainement sportif

---

APS124 - Anatomie fonctionnelle et travail musculaire

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

3 crédits

FACULTÉ OU 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.

Concomitante(s)

(APS100 et APS112 et APS120 et APS126 et APS141)

---

* Sujet à changement

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Certificat en sciences de l'activité physique appliquées à l'entrainement sportif

---

APS126 - Physiologie, entraînement et récupération

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

3 crédits

FACULTÉ OU 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.

Concomitante(s)

(APS100 et APS112 et APS120 et APS124 et APS141)

---

* Sujet à changement

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Certificat en sciences de l'activité physique appliquées à l'entrainement sportif

---

APS130 - Développement de l'équilibre musculaire

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

3 crédits

FACULTÉ OU 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.

---

* Sujet à changement

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Certificat en sciences de l'activité physique appliquées à l'entrainement sportif

---

APS132 - Méthodes d'entraînement novatrices

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

3 crédits

FACULTÉ OU 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.

---

* Sujet à changement

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Certificat en sciences de l'activité physique appliquées à l'entrainement sportif

---

APS141 - Communication en entraînement sportif I

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

2 crédits

FACULTÉ OU 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.

Concomitante(s)

(APS100 et APS112 et APS120 et APS124 et APS126)

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Certificat en sciences de l'activité physique appliquées à l'entrainement sportif

---

APS142 - Communication en entraînement sportif II

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

2 crédits

FACULTÉ OU 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).

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Certificat en sciences de l'activité physique appliquées à l'entrainement sportif