

**FACULTÉ DES SCIENCES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE****Baccalauréat en kinésiologie**

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 11 octobre 2018. 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**

90 crédits

**GRADE**

B. Sc.

**TRIMESTRE(S) D'ADMISSION**

Automne

**RÉGIME DES ÉTUDES**

Coopératif

**RÉGIME D'INSCRIPTION**

Temps complet

**LIEU**

Campus principal de Sherbrooke

**PARTICULARITÉS\***

Ouvert aux étudiants internationaux avec possibilité de stages rémunérés.

Possibilité de stage ou de cours à l'étranger

\* Peuvent varier pour certains cheminement ou concentrations.

**RENSEIGNEMENTS**

819 821-7717 ou 819 821-8000, poste 65203

819 821-7970 (télécopieur)

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

**Objectif(s)**

Au terme du programme, l'étudiante et l'étudiant sera en mesure d'agir avec compétence dans les situations professionnelles suivantes :

- Mener une intervention kinésiologique auprès d'un individu, d'un groupe de personnes
  - en évaluant la capacité fonctionnelle (la condition physique, la capacité motrice, le développement musculosquelettique), les habitudes de vie et la motivation de l'individu ou du groupe en fonction du milieu, et en réaliser un bilan.
  - en établissant un plan d'action, en élaborant et en prescrivant un programme d'activités physiques et d'habitudes de vie adapté à la personne ou au groupe.
  - en mettant en œuvre, en intervenant et en supervisant efficacement et de façon sécuritaire un programme de promotion/prévention ou une séance d'entraînement, individuelle ou de groupe.
  - en évaluant et en soutenant la progression de l'intervention (évaluation continue/suivi).

- en évaluant les retombées d'un programme d'entraînement ou de promotion/prévention. (évaluation finale de l'intervention).
- Mener une intervention kinésiologique sur le plan populationnel
  - en réalisant des interventions kinésiologiques destinées à des sous-groupes de la population en réponse à une problématique ou à des besoins, en s'inspirant de grands principes, modèles, stratégies et techniques pour guider une intervention efficace.
  - en évaluant les habitudes de vie, le degré d'activité physique et la motivation de la population en fonction du milieu et en réaliser un bilan.
  - en établissant un plan d'action, un projet ou programme d'activités physiques et d'habitudes de vie à un niveau populationnel.
  - en mettant en œuvre le plan d'action, le projet ou le programme de promotion/prévention dans la population ou en milieu de travail.
- Inscrire ses démarches de formation et d'intervention dans une perspective de professionnalisation en définissant son parcours de formation en considération de l'évolution de ses aspirations professionnelles ainsi que des besoins perçus du marché du travail en kinésiologie.

## STRUCTURE DU PROGRAMME

### Modalités du régime coopératif

Normalement, l'agencement des sessions d'études (S) et des stages de travail (T) est le suivant :

1ère année			2e année			3e année			4e année
AUT	HIV	ÉTÉ	AUT	HIV	ÉTÉ	AUT	HIV	ÉTÉ	AUT
S-1	S-2	--	S-3	T-1	S-4	T-2	S-5	T-3	S-6

### Activités pédagogiques obligatoires - 81 crédits

<b>KIN170</b>	Prescription : renforcement et flexibilité - 3 crédits
<b>KIN180</b>	Techno-méthodologie I - 3 crédits
<b>KIN206</b>	Intervention en activité physique - 4 crédits
<b>KIN207</b>	Gestion de projet en activité physique - 3 crédits
<b>KIN225</b>	Évaluation de la condition physique - 4 crédits
<b>KIN226</b>	Intervention auprès d'une population - 4 crédits
<b>KIN229</b>	Gestion du stress - 3 crédits
<b>KIN247</b>	Planification de l'entraînement sportif - 3 crédits
<b>KIN254</b>	Psychologie en activité physique et sportive - 3 crédits
<b>KIN255</b>	Counseling et modification de comportement - 3 crédits
<b>KIN260</b>	Démarche scientifique en kinésiologie - 2 crédits
<b>KIN318</b>	Obésité et diabète - 3 crédits
<b>KIN319</b>	Analyse ergonomique de situations de travail - 3 crédits
<b>KIN320</b>	Anatomie fonctionnelle - 3 crédits
<b>KIN325</b>	Biomécanique humaine - 3 crédits
<b>KIN327</b>	Troubles musculosquelettiques liés au travail - 3 crédits
<b>KIN330</b>	Développement moteur - 3 crédits
<b>KIN331</b>	Apprentissage et contrôle moteur - 3 crédits
<b>KIN340</b>	Démarche professionnalisante en kinésiologie I - 1 crédit
<b>KIN341</b>	Démarche professionnalisante en kinésiologie II - 1 crédit
<b>KIN362</b>	Prescription et méthodes d'entraînement I - 3 crédits
<b>KIN364</b>	Prescription et méthodes d'entraînement II - 3 crédits
<b>KIN365</b>	Nutrition et sport - 3 crédits
<b>KIN370</b>	Approche populationnelle et santé publique - 3 crédits
<b>KIN380</b>	Intégration et application en kinésiologie - 3 crédits
<b>KIN392</b>	Pratique professionnelle en kinésiologie - 3 crédits
<b>KIN413</b>	Physiologie de l'effort I - 2 crédits

## Activités pédagogiques à option - 9 crédits

### - 3 crédits

Une activité choisie parmi les suivantes :

<b>FEP301</b> OU <b>KIN181</b> OU <b>KIN358</b>	Maîtrise du français écrit - 3 crédits Techno-méthodologie II - 3 crédits Gestion des ressources humaines et financières - 3 crédits
---	--

### - 6 crédits

Deux activités choisies parmi les suivantes :

<b>EPK875</b>	Pratique : intervention en activité physique - 3 crédits
<b>INS237</b>	Entrepreneuriat - 3 crédits
<b>KIN270</b>	Populations à besoins particuliers - 3 crédits
<b>KIN324</b>	Réadaptation de l'incapacité liée au travail - 3 crédits
<b>KIN345</b>	Activité pratique - 3 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)

Détenir un DEC en sciences de la nature (200.B0) ou un DEC intégré en sciences, lettres et arts (700.A0) ou BI 200.10 (200.ZA ou 200.ZB)

ou

Avoir complété les cours suivants : (BIO NYA ou BIO 401 ou BIO 911 ou BIO 921 ou BIO 901) et (MAT NYA ou MAT NYB ou MAT NYC ou MAT 103 ou MAT105 ou MAT 203)

ou

Avoir atteint les équivalents en objectifs et standards suivants : (00UK ou 00XU ou 022V) et (00UN ou 00UP ou 00UQ ou 022X ou 022Y ou 022Z ou 01Y1 ou 01Y2 ou 01Y4).

Les conditions particulières d'admission pour les détentrices et détenteurs d'un DEC technique sont disponibles à l'adresse suivante : [www.USherbrooke.ca/fasap/kin-tech](http://www.USherbrooke.ca/fasap/kin-tech)

### Condition(s) de poursuite au programme d'études

L'étudiante ou l'étudiant doit fournir la preuve d'une certification en premiers soins et en RCR avant d'entamer le premier stage, soit à la 2<sup>e</sup> année du programme.

# Régimes des études et d'inscription

Régime coopératif à temps complet

# POURQUOI CE PROGRAMME

## Ce qui distingue ce programme

### **DEVENIR UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ, SPÉCIALISTE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE**

Mettez votre énergie au service du mieux-être et devenez un professionnel de la santé, spécialiste de l'activité physique et de la prescription d'exercices, capable d'évaluer des clientèles variées, d'élaborer des programmes à des fins de prévention, de réadaptation ou de performance et d'encadrer des groupes et des individus ayant des besoins particuliers.

Profitez d'une formation collée à la réalité de la profession

Dans le cadre de votre formation, vous participerez à des cours et à des activités du bac construits autour de situations de travail typiquement rencontrées par les kinésiologues et qui répondent aux besoins professionnels, comme la prévention des incapacités liées au travail et l'intervention en santé. De plus, vos sessions de stage rémunéré offertes en régime coopératif vous permettront d'oeuvrer dans le milieu, d'acquérir de l'expérience concrète et de confirmer votre choix de carrière.

Évoluez dans un environnement hors du commun

À l'UdeS, vous pourrez profiter d'un des complexes sportifs les plus complets en région, de la Clinique universitaire de kinésiologie (notamment lors de votre bilan de la condition physique et des habitudes de vie) et d'un environnement extérieur propice à la pratique d'une foule d'activités physiques et de plein air.

Étudier? Oui. Réussir? Certainement!

Ponctuer vos études de succès est notre premier objectif. La FASAP propose à cette fin l'activité EPK 007 Compétences et enjeux en activité physique qui vous donne, dès le début de votre parcours, tous les outils pour bien mener à terme votre projet d'études. C'est un plus incomparable!

## Forces du programme

- Programme axé sur la réalité de l'exercice de la profession
- Parcours permettant de développer sa capacité d'intervenir dans plusieurs contextes
- Apprentissage par la pratique (simulations, interventions avec des clientèles)
- Alternance études-stages rémunérés
- Grande disponibilité du personnel enseignant
- Une des plus importantes équipes de professeures et professeurs en sciences de l'activité physique au Québec
- Installations permettant la pratique d'activités physiques intérieures et extérieures

## Qualités requises

- Bonne condition physique
- Intérêt marqué pour la santé et le sport
- Dynamisme
- Équilibre de vie
- Esprit d'équipe
- Bonne communication
- Autonomie et sens de l'initiative
- Sens des responsabilités
- Créativité

## Secteurs d'emploi

- Établissements de santé publics et cliniques privées : prévention et réadaptation
- Entreprises : programmes pour la santé du personnel, sécurité et ergonomie
- Établissements scolaires : programmes parascolaires, sports-études, enseignement postsecondaire
- Préparation physique, entraînement et gestion dans les clubs et fédérations sportives
- Recherche

## Quelques professions liées

- Kinésiologue
- Conseillère, conseiller en conditionnement physique
- Entraîneuse, entraîneur d'athlètes
- Entraîneuse, entraîneur d'équipes sportives
- Préventionniste
- Gestionnaire en sport et loisir

## Exemples de tâches spécifiques

- Préparer et animer des cours de groupe à l'intérieur ou en plein air
- Procéder à des évaluations de la condition physique et des habitudes de vie
- Rédiger des rapports d'évaluation
- Prescrire des exercices adaptés et s'assurer de leur bonne exécution
- Diriger des entraînements privés
- Préparer et appliquer des plans d'intervention avec l'aide d'autres professionnelles et professionnels

## Autres programmes qui pourraient vous intéresser

- [Certificat en sciences de l'activité physique appliquées à](#)

### [l'entraînement sportif](#)

- [Baccalauréat en enseignement en éducation physique et à la santé](#)
- [Parcours intégré baccalauréat-maîtrise en ergothérapie](#)
- [Parcours intégré baccalauréat-maîtrise en physiothérapie](#)

# INDEX DES ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES

---

## EPK875 - Pratique : intervention en activité physique

### Sommaire

**CYCLE**

2e cycle

**CRÉDITS**

3 crédits

**DURÉE**

1 trimestre

**FACULTÉ/CENTRE**

Faculté des sciences de l'activité physique

**Cible(s) de formation**

Analyser sa pratique professionnelle en intervention en activité physique (entraînement sportif, enseignement / conditionnement physique) à l'aide d'une démarche structurée : (a) énumérer des problématiques professionnelles rencontrées, (b) reconnaître les facteurs contextuels, (c) établir des objectifs, (d) expérimenter des stratégies d'intervention et (e) analyser les stratégies mises en œuvre. Conceptualiser l'intervention efficace.

**Contenu**

Notions d'intervention, de pratique, de praxéologie, d'apprentissage et d'efficacité. Modèles d'intervention en activité physique et en entraînement sportif. Formation professionnelle en activité physique et en sport. Apprentissage expérientiel, pratique réflexive et pensée critique. Modèle d'action. Autosupervision. Outils réflexifs.

---

## FEP301 - Maîtrise du français écrit

### Sommaire

**CYCLE**

1er cycle

**CRÉDITS**

3 crédits

**DURÉE**

1 trimestre

**FACULTÉ/CENTRE**

Faculté des sciences de l'activité physique

**Cible(s) de formation**

Comblent les lacunes en lien avec les notions de base de la communication écrite en enseignement, sur la base d'un test diagnostique.

**Contenu**

Connaissances grammaticales, apprentissage par repérage d'erreurs, développement des automatismes de correction. Identification des erreurs de vocabulaire : développement de solutions de rechange. Enrichissement du vocabulaire à partir des préfixes et des suffixes. Perfectionnement de l'orthographe d'usage : graphie des sons, mots apparentés (homonymes et paronymes). Enrichissement de la formation antérieure en syntaxe. Notions relatives à l'écriture d'un texte et aux règles de ponctuation.

---

## INS237 - Entrepreneuriat

### Sommaire

**CYCLE**

1er cycle

**CRÉDITS**

3 crédits

**DURÉE**

1 trimestre

**FACULTÉ/CENTRE**

École de gestion

**Cible(s) de formation**

Établir les outils de gestion utiles au démarrage d'entreprise dans le domaine de l'éducation physique et sportive; décrire les principes et les théories de l'entrepreneuriat; s'identifier aux valeurs de l'entrepreneuriat, du travail autonome et du démarrage d'entreprise; reconnaître les intervenantes et intervenants du milieu.

**Contenu**

Caractéristiques de l'entrepreneur; l'idée d'entreprise; le plan d'affaires dans un dossier de démarrage associé à la kinésiologie. Les problématiques liées au lancement en affaires.

---

## KIN170 - Prescription : renforcement et flexibilité

### Sommaire

**CYCLE**

1er cycle

**CRÉDITS**

3 crédits

**DURÉE**

1 trimestre

**FACULTÉ/CENTRE**

Faculté des sciences de l'activité physique

**Cible(s) de formation**

Démontrer des compétences en prescription d'exercices de renforcement et de flexibilité adaptés aux besoins musculosquelettiques et posturaux de clientèles variées; intervenir en fonction des capacités observées.

## Contenu

Analyse approfondie des déséquilibres musculaires. Répertoire d'exercices adaptés. Avantages et limites d'exercices et d'équipement. Observation de la qualité d'exécution des exercices et leur correction. Principales blessures associées à la pratique d'activités physiques : prescription et contre-indication à l'entraînement.

---

## KIN180 - Techno-méthodologie I

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

3 crédits

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

#### Cible(s) de formation

Expérimenter diverses formes d'activités physiques de groupe; développer ses capacités à planifier et animer efficacement des situations de groupe; adapter les activités physiques ciblées aux capacités et intérêts de la clientèle; exploiter et intégrer les notions vues dans des activités pédagogiques antérieures.

#### Contenu

Activités de groupe à dominante cardiovasculaire et exécutées de façon continue, intermittente ou par intervalles. Activités de groupe dirigées à dominante musculaire visant le renforcement, la flexibilité, la relaxation.

---

## KIN181 - Techno-méthodologie II

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

[Usherbrooke.ca/admission](http://Usherbrooke.ca/admission)

## CRÉDITS

3 crédits

## DURÉE

1 trimestre

## FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

#### Cible(s) de formation

Expérimenter diverses formes d'activités physiques de groupe; développer ses capacités à planifier et animer efficacement des situations de groupe; adapter les activités physiques ciblées aux capacités et intérêts de la clientèle; exploiter et intégrer les notions vues dans des activités pédagogiques antérieures.

#### Contenu

Activités de groupe à dominante cardiovasculaire et exécutées de façon continue, intermittente ou par intervalles. Activités de groupe dirigées à dominante musculaire visant le renforcement, la flexibilité, la relaxation.

---

## KIN206 - Intervention en activité physique

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

4 crédits

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

#### Cible(s) de formation

Communiquer efficacement pour s'organiser, enseigner des notions, habiletés et attitudes dans le domaine de l'activité physique; concevoir et mettre en œuvre des séances de groupe propices

à l'atteinte des objectifs des individus tout en assurant un contexte sécuritaire et une ambiance agréable.

#### Contenu

Concepts de base reliés à l'intervention (climat d'apprentissage, communication pédagogique, etc.). Démarches d'intervention et formules pédagogiques. Outils d'évaluation et de rétroaction sur la qualité de l'intervention. Caractéristiques critiques des différents environnements de travail. Supervision d'un plateau d'entraînement. Plan d'urgence.

---

## KIN207 - Gestion de projet en activité physique

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

3 crédits

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

#### Cible(s) de formation

Décrire les concepts et les principes de la gestion de projet et utiliser pertinemment les méthodes et les outils en kinésiologie; décrire le processus de base de la gestion de projet et l'intégrer dans tous les secteurs d'activité de la pratique professionnelle en kinésiologie.

#### Contenu

Les quatre grandes phases consécutives du processus précité, soit l'élaboration, la planification, l'exécution et la clôture contextualisées en kinésiologie au moyen d'exemples concrets, d'études de cas et de laboratoires d'application.



# KIN225 - Évaluation de la condition physique

Faculté des sciences de l'activité physique

auprès d'un individu, d'un groupe et d'une population.

## Contenu

La détresse psychologique, sa distribution dans la société. Définition du stress, identification des différents facteurs de stress, conséquences du stress, modalités d'évaluation. Stratégies : relaxation, contrôle des pensées, des attitudes, gestion du temps, soutien social, habitudes de santé. Activité physique en tant que stratégie de gestion du stress. Différentes composantes et formats de programmes de gestion du stress.

## Sommaire

### CYCLE

1er cycle

### CRÉDITS

4 crédits

### DURÉE

1 trimestre

### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

### Cible(s) de formation

Expliquer les principes de validité, de fiabilité et d'objectivité; expliquer et utiliser certains tests de la condition physique en fonction des objectifs de l'évaluation pour différentes clientèles en santé; interpréter les résultats de l'évaluation.

### Contenu

Qualité métrologique des tests et notions de statistiques reliées à la compréhension de certains concepts. Liens entre les tests de la condition physique et la santé à court, moyen et long terme. Influence des facteurs personnels et environnementaux sur les tests. Choix des tests selon les objectifs de l'évaluation et de la clientèle. Procédures pour l'administration des tests. Principes déontologiques lors de l'évaluation.

# KIN226 - Intervention auprès d'une population

## Sommaire

### CYCLE

1er cycle

### CRÉDITS

4 crédits

### DURÉE

1 trimestre

### FACULTÉ/CENTRE

### Cible(s) de formation

Être capable d'appliquer les étapes de la conception et de l'implantation d'un projet en santé populationnelle; d'analyser la mise en œuvre de chacune des étapes, et d'évaluer les retombées en santé publique une fois la mise en œuvre terminée.

### Contenu

Types d'intervention. Population cible et problématiques/besoins associés. Étapes d'une méthode efficace de conception et d'implantation d'un projet en santé populationnelle. Méthode de planification et d'évaluation de programmes de santé publique.

### Antérieure(s)

(KIN207)

et

(KIN370)

# KIN229 - Gestion du stress

## Sommaire

### CYCLE

1er cycle

### CRÉDITS

3 crédits

### DURÉE

1 trimestre

### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

### Cible(s) de formation

Situer la santé psychologique au sein de la société; contextualiser l'intervention kinésiologique en fonction de la gestion du stress; reconnaître les notions théoriques et pratiques; utiliser les principaux outils; appliquer ces outils

# KIN247 - Planification de l'entraînement sportif

## Sommaire

### CYCLE

1er cycle

### CRÉDITS

3 crédits

### DURÉE

1 trimestre

### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

### Cible(s) de formation

Analyser une activité sportive et ses exigences physiques, techniques, tactiques, stratégiques et psychologiques; planifier l'entraînement pour une personne réelle pratiquant un sport en y intégrant les aptitudes/habilités, la charge et les objectifs et en appliquant les principes d'entraînement; justifier la planification.

### Contenu

Définitions, modèles d'entraînement et de planification de l'entraînement sportif. Charge d'entraînement. Évolution de la forme sportive et de la capacité de performance. Principes d'entraînement. Organisation cyclique : macrocycle, période, phase, mésocycle, microcycle et séance. Modulation et gestion de la charge d'entraînement. Stades d'entraînement.

---

## KIN254 - Psychologie en activité physique et 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 un plan d'intervention en kinésiologie auprès d'une clientèle sportive, basé sur l'analyse des variables liées à la santé mentale en jeu dans la pratique de l'activité physique et sportive; adhésion/assiduité à un programme d'activité physique; analyser les effets de la pratique de l'activité physique sur la santé mentale; appliquer ses connaissances dans des interventions portant sur diverses situations professionnelles propres à la pratique de la kinésiologie et auprès de clientèles variées (enfants, adolescents, jeunes adultes, athlètes de haut niveau, employés, aînés, personnes handicapées, etc.).

#### Contenu

Formulation d'objectifs réalistes en fonction des caractéristiques de la clientèle visée. Élaboration de plans d'intervention en activité physique et sportive adaptés aux variables caractéristiques d'une situation. Variables de la santé mentale : motivation, personnalité, modification de comportement et adhésion/assiduité, stratégies d'entraînement mental (gestion du stress, imagerie mentale, concentration, etc.). Les variables sociales : dynamique de groupe, compétition et coopération, agressivité, jugement moral, esprit sportif, évolution des caractéristiques de la personne (âge, niveau d'expérience, encadrement familial, problématiques cliniques, etc.) et leurs conséquences pour la pratique sportive ou la mise en forme.

[Usherbrooke.ca/admission](http://Usherbrooke.ca/admission)

---

## KIN255 - Counseling et modification de comportement

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

3 crédits

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

#### Cible(s) de formation

Développer les habiletés relationnelles de base en counseling; structurer et mener un processus de consultation auprès d'un individu ou d'un groupe; intégrer dans l'intervention des stratégies visant à optimiser l'engagement et la motivation de l'individu ou du groupe dans sa démarche de modification de comportement.

#### Contenu

Définition : relation d'aide semi-formelle et processus de counseling. Divers styles d'intervention. Composantes d'une entrevue. Écoute active, reflet, reformulation, prise d'informations, prescription et suivi. Taux de participation et d'abandon dans la pratique de l'activité physique ou sportive. Facteurs déterminant l'adhésion et la persévérance dans les comportements de santé. Modèles théoriques de prédiction de comportements de santé.

---

## KIN260 - Démarche scientifique en kinésiologie

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

2 crédits

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

#### Cible(s) de formation

S'initier aux processus, à la méthodologie, aux outils et à l'éthique qui entourent la recherche scientifique en activité physique et sportive; développer un esprit scientifique critique.

#### Contenu

Interprétation de la structure des articles et reconnaissance des méthodes scientifiques afin d'adapter des données issues de travaux de recherche aux problématiques de terrain. Façon d'établir une problématique autour de situations professionnelles. Critères permettant la réalisation d'un examen critique favorisant l'utilisation de sources fiables. Intégration des données scientifiques à la pratique professionnelle.

---

## KIN270 - Populations à besoins particuliers

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

3 crédits

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

#### Cible(s) de formation

Décrire l'impact du vieillissement sur le plan physique et cardiovasculaire ainsi que les conséquences sur la santé; analyser l'impact des habitudes de vie sur le développement et le traitement de ces limitations physiques et les complications cardiovasculaires; décrire diverses

méthodes et approches de l'évaluation de la condition physique et de prescription d'exercices.

#### Contenu

Impacts économiques et impacts sur le système de santé. Causes. Morbidité et mortalité associées. Prévention primaire et secondaire. Intervention. Évaluation de la condition physique. Paramètres particuliers de la prescription d'exercices. Effets aigus et chroniques de l'activité physique.

---

## KIN318 - Obésité et diabète

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

3 crédits

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

#### Cible(s) de formation

Décrire l'impact de l'obésité et du diabète sur le plan métabolique, physiologique et physique ainsi que les conséquences sur la santé à court, moyen et long terme; analyser l'impact des habitudes de vie sur le développement et le traitement de ces problématiques; décrire diverses méthodes et approches reliées à l'évaluation de la condition physique et à la prescription d'exercices.

#### Contenu

Prévalence selon diverses populations. Impacts économiques et impacts sur le système de santé. Causes. Morbidité et mortalité associées. Prévention primaire et secondaire. Intervention, évaluation de la condition physique. Paramètres particuliers de la prescription d'exercices. Effets aigus et chroniques de l'activité physique.

## KIN319 - Analyse ergonomique de situations de travail

### 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 et une approche analytique des situations de travail en vue de la prévention des troubles musculo-squelettiques liés au travail.

#### Contenu

Analyse de l'activité. Définition de l'ergonomie. Concepts d'activité de travail, travail prescrit/travail réel, situation de travail, facteurs de risque, déterminants. Analyse du contexte de la situation de travail. Méthodes de collecte de données (observations, entretiens, questionnaires, grilles, etc.). Construction sociale. Étapes de la démarche de l'intervention ergonomique.

#### Antérieure(s)

KIN327

---

## KIN320 - Anatomie fonctionnelle

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

3 crédits

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

#### Cible(s) de formation

Identifier les structures osseuses, articulaires et musculaires ainsi que les composantes mécaniques impliquées dans un mouvement et exposer comment celles-ci se conjuguent pour produire le mouvement. Observer, expliquer et analyser les mouvements en fonction de différentes clientèles et situations.

#### Contenu

Notions de base des systèmes ostéoarticulaires et musculaires. Types de mouvements segmentaires et corporels globaux. Principes de l'analyse du mouvement et de son observation. Principes et notions de la mécanique régissant l'exécution des mouvements. Application intégrée de ces diverses notions à des actions motrices ou sportives.

---

## KIN324 - Réadaptation de l'incapacité liée au travail

### 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 vision systémique de la réadaptation au travail. Évaluer la condition physique et développer une démarche d'intervention en réadaptation au sein d'une équipe interdisciplinaire de réadaptation professionnelle.

## Contenu

Déterminants et paradigme de l'incapacité au travail. Sens du travail. Cadre légal entourant la réadaptation. Troubles musculosquelettiques. Douleur. Avantages et limites des méthodes évaluatives de la condition physique dans un contexte de réadaptation. Prescription d'un programme de reconditionnement physique dans une perspective de retour au travail. Rôles des différentes personnes intervenant dans une équipe interdisciplinaire de retour au travail. Rôles des différents acteurs impliqués dans le processus de réadaptation professionnelle. Réflexions sur l'agir professionnel de la ou du kinésiologue dans le cadre de sa pratique en réadaptation au travail.

## KIN325 - Biomécanique humaine

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

3 crédits

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

#### Cible(s) de formation

Expliquer les éléments fondamentaux de la biomécanique humaine afin de pouvoir les appliquer à des situations professionnelles.

#### Contenu

Vocabulaire de la biomécanique. Plans, axes et mouvements bi- et tridimensionnels. Notions de cinématique linéaire et angulaire. Équilibre statique et posture. Notions de force, moment de force, énergie et puissance mécanique. Équilibre dynamique et mouvement. Biomécanique segmentaire, multisegmentaire et articulaire. Instrumentation et traitement de signal. Étude de mouvements et situations liées à la pratique professionnelle.

[Usherbrooke.ca/admission](http://Usherbrooke.ca/admission)

## KIN327 - Troubles musculosquelettiques liés au travail

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

3 crédits

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

#### Cible(s) de formation

Décrire la nature multifactorielle du développement des troubles musculosquelettiques liés au travail et évaluer le risque de situations de travail variées.

#### Contenu

Modèles explicatifs des troubles musculosquelettiques. Principaux symptômes et ce qui influence leur déclaration. Outils et méthodes d'évaluation des facteurs de risque. Relation travail et santé musculosquelettique. Fondements de la prévention durable des troubles musculosquelettiques liés au travail. L'organisation de la santé et sécurité au travail au Québec et son influence possible sur la prévention durable.

## KIN330 - Développement moteur

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

3 crédits

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

#### Cible(s) de formation

Définir les caractéristiques associées à la croissance et au vieillissement; décrire l'évolution du système nerveux et des principaux comportements moteurs; identifier les caractéristiques cognitives et perceptives associées au développement moteur; reconnaître et expliquer différentes formes d'observation du développement moteur.

#### Contenu

Le système nerveux et sa maturation. Habiletés motrices et aptitudes physiques. Développement musculaire. Organisation biologique du processus de croissance. Maturation et exercice. Latéralité. Schéma corporel. Organisation spatiale, temporelle et perceptive.

## KIN331 - Apprentissage et contrôle moteur

### 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 définir les fondements neurophysiologiques de la sensorimotricité; intégrer et mettre en contexte les connaissances en lien avec le contrôle du mouvement et l'apprentissage, en fonction d'activités, de situations et de clientèles particulières; appliquer ces notions à la réalisation et à l'apprentissage de diverses actions motrices et sportives.

## Contenu

Les systèmes sensoriels et moteurs : leur structure, organisation et fonctionnement. Les mécanismes de traitement de l'information et de contrôle du mouvement. Les processus cognitifs sous-jacents à la performance motrice et à l'apprentissage moteur. Les facteurs pouvant affecter l'apprentissage : l'individu, l'environnement humain et physique, l'organisation de la pratique. Le vieillissement du système nerveux. Les bases neurophysiologiques de l'expertise sportive.

## KIN340 - Démarche professionnalisante en kinésiologie I

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

1 crédit

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

#### Cible(s) de formation

S'engager dans une réflexion structurée et axée sur des compétences transversales favorisant le développement professionnel en kinésiologie; entreprendre sa réflexion professionnelle afin de prendre conscience de ses forces et faiblesses et ainsi d'établir son plan de développement personnel à titre de kinésiologue; intégrer les expériences d'apprentissage réalisées lors des stages et du processus de formation formel.

#### Contenu

Démarche professionnalisante s'articulant autour de plusieurs compétences dites transversales reliées à la profession de kinésiologue. Notions de leadership, de collaboration professionnelle et interprofessionnelle et d'éthique liées à la profession de kinésiologue.

## KIN341 - Démarche professionnalisante en kinésiologie II

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

1 crédit

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

#### Cible(s) de formation

S'engager dans une réflexion structurée et axée sur des compétences transversales favorisant son développement professionnel en kinésiologie; entreprendre une réflexion professionnelle afin d'identifier ses forces et faiblesses et ainsi d'établir son plan de développement personnel à titre de kinésiologue; intégrer les expériences d'apprentissage réalisées lors des stages et du processus de formation formel.

#### Contenu

Démarche professionnalisante qui s'articule autour de plusieurs compétences dites transversales reliées à la profession de kinésiologue. Développement du savoir professionnel et de la professionnalisation en kinésiologie.

#### Antérieure(s)

KIN340

## KIN345 - Activité pratique

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

3 crédits

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

#### Cible(s) de formation

Approfondir des apprentissages par l'élaboration et la réalisation d'un projet pertinent de spécialisation en lien avec les expertises des professeurs et professeures de la Faculté des sciences de l'activité physique.

#### Contenu

Volet professionnel : approfondissement des apprentissages professionnels en lien avec l'évaluation de la condition physique, l'intervention clinique, la prescription d'exercices adaptés, l'intervention ergonomique en milieu de travail ou la nutrition. D'autres aspects en lien avec les expertises présentes à la Faculté sont possibles. Le format du projet peut varier en fonction de la personne ressource à la Faculté. Volet recherche : immersion dans le milieu de recherche de son choix et initiation à diverses étapes du processus de la recherche. Possibilité de confirmer ses choix et de préparer son projet en vue d'études de deuxième cycle, notamment à la maîtrise en sciences de l'activité physique, dans un cheminement de type recherche.

## KIN358 - Gestion des ressources humaines et financières

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

3 crédits

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

### Cible(s) de formation

Examiner l'importance de la gestion des ressources humaines et développer ses habiletés à travailler avec les outils de base en matière de conception et de suivi budgétaire, d'analyse d'états financiers et de processus d'acquisition de ressources matérielles.

### Contenu

Gestion des ressources humaines, embauche, gestion, évaluation des effectifs. Gestion des ressources financières, processus budgétaires, états et bilans financiers, principes comptables. Acquisition de ressources matérielles, analyse des besoins, rédaction des devis techniques, processus d'appel d'offres et gestion des inventaires.

## KIN362 - Prescription et méthodes d'entraînement I

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

3 crédits

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

### Cible(s) de formation

Démontrer des compétences en prescription d'exercice visant l'amélioration de l'hypertrophie musculaire (force maximale et force-vitesse), de la flexibilité et du système anaérobie alactique; énumérer les avantages et les inconvénients des équipements visant leur amélioration; utiliser différents moyens pour déterminer l'intensité et la progression des exercices en fonction des objectifs de la personne.

### Contenu

Fondements de certaines méthodes d'entraînement hypertrophique et du système anaérobie alactique. Modalités d'exécution, de progression, d'organisation et d'adaptation selon

[USherbrooke.ca/admission](http://USherbrooke.ca/admission)

la clientèle. Méthodes pour les développer. Avantages/inconvénients des diverses méthodes d'entraînement. Indications et contre-indications à la pratique des diverses méthodes.

## KIN364 - Prescription et méthodes d'entraînement II

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

3 crédits

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

### Cible(s) de formation

Démontrer des compétences en prescription d'exercice visant l'amélioration de la force-endurance, des systèmes aérobie et anaérobie lactique; énumérer les avantages et les inconvénients des équipements visant leur amélioration; utiliser différents moyens pour déterminer l'intensité et la progression des exercices en fonction des objectifs de la personne.

### Contenu

Fondements de certaines méthodes d'entraînement des systèmes musculaire et aérobie/anaérobie lactique. Modalités d'exécution, de progression, d'organisation et d'adaptation selon la clientèle. Avantages/inconvénients des diverses méthodes d'entraînement. Indications et contre-indications à la pratique des diverses méthodes.

## KIN365 - Nutrition et sport

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

### CRÉDITS

3 crédits

### DURÉE

1 trimestre

### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

### Cible(s) de formation

Expliquer les notions d'un régime alimentaire équilibré; les appliquer au quotidien, pour l'entraînement ou la compétition; différencier les enjeux nutritionnels de diverses clientèles.

### Contenu

Régime alimentaire : groupes d'aliments, recommandations, besoins énergétiques, apports en nutriments. Principaux outils d'estimation du contenu nutritionnel. La notion de ration et son application à diverses situations : entraînement, pré-, per- et postcompétition. Enjeux nutritionnels reliés à l'enfance, à l'adolescence, à la grossesse, au vieillissement et aux maladies chroniques. Approches alimentaires « populaires » de gestion du poids. Végétarisme. Suppléments alimentaires. Regard critique sur sa propre alimentation.

## KIN370 - Approche populationnelle et santé publique

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

3 crédits

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

#### Cible(s) de formation

Décrire les problèmes de santé publique, la structure du réseau de la santé publique au Québec et au Canada; analyser et évaluer les stratégies d'intervention en santé publique; nommer les organismes du secteur de la santé publique; expliquer la place de la kinésiologie en santé publique; appliquer la théorie de planification et d'évaluation de programme.

#### Contenu

Réseau de la santé et de la santé publique. Problématiques prioritaires au sein des politiques gouvernementales. Principales cibles des réseaux de la santé et de la santé publique en lien avec les saines habitudes de vie. Projets, programmes et stratégies en santé publique. Théorie de la planification et de l'évaluation de programme.

## KIN380 - Intégration et application en kinésiologie

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

3 crédits

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

#### Cible(s) de formation

Interpréter le fonctionnement des différents systèmes physiologiques, anatomiques, biomécaniques et métaboliques en lien avec la pratique d'activités physiques; appliquer les concepts de base en counseling, en évaluation de la condition physique et en prescription d'exercices pour intervenir de manière compétente en kinésiologie.

#### Contenu

Révision et intégration d'éléments de connaissance et d'habiletés essentielles acquises dans le cadre des activités pédagogiques obligatoires du baccalauréat en kinésiologie, en

[Usherbrooke.ca/admission](http://Usherbrooke.ca/admission)

vue de les appliquer dans des contextes professionnels en kinésiologie.

## KIN392 - Pratique professionnelle en kinésiologie

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

3 crédits

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

#### Cible(s) de formation

Définir et reconnaître le champ d'exercice, les compétences professionnelles attendues, les activités professionnelles et les différents milieux d'intervention d'une ou d'un kinésiologue en tant que professionnel de la santé; déterminer le rôle et l'importance des organismes qui encadrent la profession de kinésiologue au Québec et au Canada; expliquer et utiliser le raisonnement clinique en contexte de kinésiologie et d'approches interdisciplinaire et interprofessionnelle; connaître les normes pour la tenue de dossier selon le milieu d'intervention.

#### Contenu

Définition et champ d'exercice de la kinésiologie au Québec et au Canada; rôle de la ou du kinésiologue dans la promotion et la prescription de l'activité physique et de l'exercice dans le système de santé; les compétences attendues dans le champ d'exercice de la kinésiologie; les diverses possibilités professionnelles et leurs liens avec la formation; une intervention basée sur les évidences scientifiques et les lignes directrices reconnues; introduction au raisonnement clinique dans un contexte interdisciplinaire; la tenue de dossier en kinésiologie, leurs propriétés et leur archivage; la référence à un autre professionnel de la santé; bilan de la condition physique et des habitudes de vie; droit appliqué au domaine de la kinésiologie : responsabilité civile, faute, préjudice, liens de causalité et formes juridiques;

le Code des professions, les lois professionnelles; aspects légaux portant sur la tenue de dossier.

## KIN413 - Physiologie de l'effort I

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

2 crédits

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

#### Cible(s) de formation

Expliquer les systèmes de production d'énergie pendant l'exercice; expliquer l'utilisation des substrats pendant l'exercice; comprendre la mesure de la dépense énergétique; décrire le système cardiovasculaire et son contrôle. Décrire le système respiratoire et ses régulations.

#### Contenu

Métabolisme énergétique musculaire. Filières énergétiques. Dépense énergétique. Système cardiovasculaire. Système respiratoire. Mesure de la consommation maximale d'oxygène. Mesure de la lactatémie. Mesure des changements de volume plasmatique.

## KIN415 - Physiologie de l'effort II

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

3 crédits

#### DURÉE

1 trimestre

**FACULTÉ/CENTRE**

Faculté des sciences de l'activité physique

**Cible(s) de formation**

Décrire le fonctionnement du muscle squelettique; expliquer les adaptations reliées à

l'entraînement en force; expliquer les adaptations reliées à l'entraînement aérobic et anaérobic; décrire les causes de la fatigue et des crampes musculaires pendant l'exercice; expliquer le contrôle hormonal des fonctions physiologiques; expliquer l'influence de l'environnement sur la performance; expliquer la régulation de l'équilibre hydroélectrolytique; décrire les effets de l'exercice en altitude et l'effet des aides ergogéniques; décrire les effets du vieillissement sur les réponses physiologiques à l'exercice.

**Contenu**

Muscle squelettique. Entraînement en force. Entraînement aérobic et anaérobic. Fatigue musculaire. Système endocrinien et exercice. Environnement et performance. Équilibre hydroélectrolytique et exercice. Altitude et exercice. Aides ergogéniques et exercice. Vieillessement et exercice. Mesure de la qualité musculaire. Mesure de l'équilibre hydrique et de sodium dans la sudation.