Université de Sherbrooke

FACULTÉ DES SCIENCES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Microprogramme de 1er cycle en kinésiologie

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 31 mars 2026. 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

CRÉDITS
14 crédits

TRIMESTRE D'ADMISSION
Automne

RÉGIME DES ÉTUDES
Régulier

RÉGIME D'INSCRIPTION
Temps complet

LIEU
Campus principal de Sherbrooke

À NOTER

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

PARTICULARITÉS*

Ouvert aux personnes étudiantes internationales en régime régulier

Programme à accès restreint

* Peuvent varier pour certains cheminements ou concentrations.

Renseignements

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

INFORMATION(S) GÉNÉRALE(S)

Le microprogramme de 1er cycle en kinésiologie s'adresse exclusivement aux étudiantes et étudiants internationaux participant à un programme d'échanges et qui désirent approfondir leurs connaissances et leurs compétences dans ce champ de l'activité physique.

Objectif(s) général(aux)

Permettre à l'étudiante ou à l'étudiant :

- de mobiliser des connaissances spécifiques des divers champs de la kinésiologie;

- d’acquérir des compétences générales et spécifiques propres à l’intervention en kinésiologie;
- d'élargir ses connaissances afin de mieux comprendre l'être humain en mouvement, le mouvement qu'il produit, son apprentissage et les modes d'intervention qui le favorisent;
- de s’initier aux méthodes d’apprentissage dans un contexte québécois.

STRUCTURE DU PROGRAMME

Activités pédagogiques à option - 11 à 14 crédits

BLOC 1 : Activités didactiques et technométhodologiques en activité physique (contextes scolaire et extrascolaire) - 3 à 6 crédits

Choisies parmi les suivantes :

Code de l'activité pédagogique	Titre de l'activité pédagogique et nombre de crédits
EPS128	Apprendre en milieu aquatique - 3 crédits
EPS168	Activités individuelles estivales - 3 crédits
EPS184	Handball et tchoukball - 3 crédits
EPS188	Soccer - 3 crédits
KIN362	Prescription et méthodes d'entraînement I - 3 crédits

BLOC 2 : Principes, procédés et démarches de l’intervention en activité physique (contextes scolaire et extrascolaire) - 4 à 6 crédits

Choisies parmi les suivantes :

Code de l'activité pédagogique	Titre de l'activité pédagogique et nombre de crédits
EPS229	Gestion du stress - 2 crédits
EPS233	Développement de l'enfant et de l'adolescent - 3 crédits
EPS318	Gestion de classe et intervention - 3 crédits
KIN206	Intervention en activité physique - 4 crédits
KIN260	Démarche scientifique en kinésiologie - 2 crédits
KIN270	Populations à besoins particuliers - 3 crédits
KIN324	Réadaptation de l'incapacité liée au travail - 3 crédits

BLOC 3 : Fondements biologiques, psychologiques et sociologiques de l’activité physique et du mouvement humain - 2 à 6 crédits

Choisies parmi les suivantes :

Code de l'activité pédagogique	Titre de l'activité pédagogique et nombre de crédits
EPS232	Anatomie de l'activité physique - 2 crédits
EPS324	Sport, spiritualité et société - 3 crédits
KIN413	Physiologie de l'effort I - 2 crédits
NUT200	Nutrition, la science appliquée au quotidien - 3 crédits

BLOC 4 : Processus de collaboration, de gestion et de conduite de projets en activité physique - 2 à 6 crédits

Choisies parmi les suivantes :

Code de l'activité pédagogique	Titre de l'activité pédagogique et nombre de crédits
EPS250	Accompagnement et partenariat scolaire - 2 crédits
INS237	Entrepreneuriat - 3 crédits
KIN345	Activité pratique - 3 crédits
KIN358	Gestion des ressources humaines et financières - 3 crédits

Activités pédagogiques au choix - 0 à 3 crédits

La personne étudiante pourra également choisir de 0 à 3 crédits parmi les activités pédagogiques offertes à tous dans les autres facultés.

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)

Une moyenne minimale de 12/20 est requise pour ce programme.

RÉGIME(S) DES ÉTUDES ET D'INSCRIPTION

Régime régulier à temps complet

INDEX DES ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES

EPS128 - Apprendre en milieu aquatique

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

3 crédits

FACULTÉ OU CENTRE

Faculté des sciences
de l'activité physique

Cible(s) de formation

Élaborer des activités d'apprentissage en établissement avec piscine en lien avec l'acquisition des compétences disciplinaires des programmes du ministère responsable de la formation à l'enseignement, selon la clientèle visée. Conduire des séances sécuritaires, en superviser le déroulement, analyser la réalisation des tâches, rétroagir et évaluer les apprentissages. Prévenir la noyade et promouvoir la sécurité en établissement aquatique.

Contenu

Programmation, pilotage et évaluation d'activités pédagogiques visant l'acquisition des compétences disciplinaires en ÉPS; connaissances et savoir-faire moteurs de base exploitables en établissement aquatique; rôles, principes et stratégies d'action; savoir-être; habitudes de vie; fonctionnement du corps lors d'activités physiques en milieu aquatique; repères culturels et rapport au milieu aquatique; apprentissage d'approches préconisées par des organisations reconnues; éducation à la sécurité.

Équivalente(s)

EPS164

* Sujet à changement

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Baccalauréat en enseignement en éducation physique et à la santé

Microprogramme de 1er cycle en enseignement de l'éducation physique et à la santé en piscine

Microprogramme de 1er cycle en kinésiologie

EPS168 - Activités individuelles estivales

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

3 crédits

FACULTÉ OU CENTRE

Faculté des sciences
de l'activité physique

Cible(s) de formation

Élaborer des cours en lien avec l'acquisition des compétences disciplinaires des programmes du ministère responsable, en fonction des exigences reliées à la course d'orientation et à la randonnée, selon la clientèle visée; conduire des séances sécuritaires, en superviser le déroulement, analyser la réalisation des tâches et rétroagir adéquatement.

Contenu

Aspects historiques. Programmation et pilotage d'activités pour faire acquérir les compétences disciplinaires visées, les savoir-faire moteurs de base, les connaissances associées, les comportements tactiques et les règles propres à l'activité. Approfondissement des compétences en organisation et en intervention.

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Baccalauréat en enseignement en éducation physique et à la santé

Microprogramme de 1er cycle en enseignement de l'éducation physique et à la santé en piscine

Microprogramme de 1er cycle en kinésiologie

EPS184 - Handball et tchoukball

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

3 crédits

FACULTÉ OU CENTRE

Faculté des sciences
de l'activité physique

Cible(s) de formation

Élaborer une séquence d'apprentissage et d'évaluation en lien avec l'acquisition des compétences disciplinaires des programmes du ministère responsable, en fonction des exigences reliées au handball et au tchoukball, selon la clientèle visée; conduire des séances sécuritaires, en superviser le déroulement, analyser la réalisation des tâches et rétroagir adéquatement.

Contenu

Aspects historiques. Programmation et pilotage d'activités pour faire acquérir les compétences disciplinaires visées, les savoir-faire moteurs de base, les connaissances associées, les comportements tactiques et les règles propres à l'activité. Conception de séquences d'apprentissage et d'évaluation adaptées aux caractéristiques des élèves.

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Baccalauréat en enseignement en éducation physique et à la santé

Microprogramme de 1er cycle en kinésiologie

EPS188 - Soccer

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

3 crédits

FACULTÉ OU CENTRE

Faculté des sciences
de l'activité physique

Cible(s) de formation

Élaborer une séquence d'apprentissage et d'évaluation en lien avec l'acquisition des compétences disciplinaires des programmes du ministère responsable, en fonction des exigences reliées au soccer et à ses variantes, selon la clientèle visée; conduire des séances sécuritaires, en superviser le déroulement, analyser la réalisation des tâches et rétroagir adéquatement.

Contenu

Aspects historiques. Programmation et pilotage d'activités pour faire acquérir les compétences disciplinaires visées, les savoir-faire moteurs de base, les connaissances associées, les comportements tactiques et les règles propres à l'activité. Conception de séquences d'apprentissage et d'évaluation adaptées aux caractéristiques des élèves.

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Baccalauréat en enseignement en éducation physique et à la santé

Microprogramme de 1er cycle en kinésiologie

EPS229 - Gestion du stress

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

2 crédits

FACULTÉ OU CENTRE

Faculté des sciences
de l'activité physique

Cible(s) de formation

Intégrer la gestion du stress dans les actes professionnels en enseignement en lien avec les programmes du ministère responsable et dans le cadre de l'EPS; situer les enjeux de la santé mentale dans le cadre de l'EPS; acquérir les notions théoriques et pratiques en gestion du stress.

Contenu

Programmes de formation du primaire et du secondaire. Gestion du stress : définition et conséquences, reconnaissance des différents stresseurs, modalités d'évaluation. Stratégies de gestion du stress dans un contexte d'intervention en EPS. La détresse en santé mentale et sa distribution dans la société. Laboratoires d'application et d'interventions en gestion du stress auprès des jeunes.

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Baccalauréat en enseignement en éducation physique et à la santé

Microprogramme de 1er cycle en kinésiologie

EPS232 - Anatomie de l'activité physique

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

2 crédits

FACULTÉ OU CENTRE

Faculté des sciences
de l'activité physique

Cible(s) de formation

Connaître les différentes structures osseuses, articulaires et musculaires et comprendre les principes anatomiques associés à la pratique d'activités physiques ou sportives; intégrer et appliquer ces principes à la conception et au pilotage de situations d'enseignement-apprentissage-évaluation pour les contenus à faire apprendre en fonction des élèves.

Contenu

Anatomie du corps humain en fonction des activités physiques : les structures ostéoarticulaires et les groupes musculaires impliqués. Principes et notions de mécanique régissant l'exécution des mouvements; plans, axes et mouvement; les leviers du corps humain. Application intégrée de ces diverses notions à des activités physiques ou sportives.

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Baccalauréat en enseignement en éducation physique et à la santé

Microprogramme de 1er cycle en kinésiologie

EPS233 - Développement de l'enfant et de l'adolescent

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

3 crédits

FACULTÉ OU CENTRE

Faculté des sciences
de l'activité physique

Cible(s) de formation

Connaître et comprendre les principes, les caractéristiques et les facteurs sous-jacents au développement global de l'enfant et de l'adolescent; intégrer ces connaissances et appliquer ces notions en regard des composantes de l'éducation physique et à la santé; développer ses capacités d'analyse, de critique et de synthèse en fonction d'une intervention efficace auprès de ces clientèles.

Contenu

Théories et principes régissant le développement physique, moteur, social, affectif et cognitif. Application des notions représentatives de la croissance et du développement des structures morphologiques et organiques, des qualités organiques et musculaires, des habiletés motrices fondamentales et spécifiques, des traits de caractère et de personnalité, des relations sociales, des attitudes affectives et de l'expression des émotions, de l'intelligence et du sens moral. Accent sur les indications et contre-indications pour chaque phase du développement.

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Baccalauréat en enseignement en éducation physique et à la santé

Microprogramme de 1er cycle en kinésiologie

EPS250 - Accompagnement et partenariat scolaire

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

2 crédits

FACULTÉ OU CENTRE

Faculté des sciences
de l'activité physique

Cible(s) de formation

Connaître différents modèles de partenariat; élaborer des stratégies à mettre en œuvre avec d'autres partenaires en milieu scolaire; soutenir l'équipe-école dans la mise en place et la réalisation de projets éducatifs visant la réussite éducative, la santé et le bien-être des élèves.

Contenu

Modèles de partenariat et d'accompagnement; reconnaissance de cibles partenariales; développement et mise en œuvre de stratégies partenariales; défis et conditions facilitantes de l'accompagnement; regard sur le rôle d'accompagnement des éducateurs et éducatrices physiques et à la santé en milieu scolaire.

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Baccalauréat en enseignement en éducation physique et à la santé

Microprogramme de 1er cycle en kinésiologie

EPS318 - Gestion de classe et intervention

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

3 crédits

FACULTÉ OU CENTRE

Faculté des sciences
de l'activité physique

Cible(s) de formation

Définir les principales caractéristiques de modèles de prévention et de gestion éducative de la classe; développer et implanter des modèles de prévention et de gestion de la classe selon le type de plateau et d'activité.

Contenu

Initiation à la prévention et à la gestion de la classe. Principes de gestion de la clientèle scolaire en éducation physique. Code de vie et règles de fonctionnement dans une école et dans la classe. Définition des principales caractéristiques de modèles de prévention et gestion de l'indiscipline et application. Soutien de l'apprentissage tant individuel que collectif. Aspects de motivation et d'intervention pour résoudre des problèmes de comportement.

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Baccalauréat en enseignement en éducation physique et à la santé

Microprogramme de 1er cycle en kinésiologie

EPS324 - Sport, spiritualité et société

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

3 crédits

FACULTÉ OU CENTRE

Faculté des sciences
de l'activité physique

PARTICULARITÉS

Cours offerts à tous

Cible(s) de formation

Comprendre le rôle que joue le sport dans les sociétés contemporaines; développer une conscience de la dimension de profondeur impliquée dans le sport; analyser la pratique du sport et de l'activité physique en tant que nouvelles formes d'expression de la spiritualité; reconnaître des motivations religieuses/spirituelles qui sous-tendent la pratique sportive.

Contenu

Fondements historiques et religieux du sport moderne. Signification du sport dans les sociétés contemporaines. Jeu, sacralité et ritualité. Sport, santé et quête spirituelle. Représentations du corps, bien-être, limites. Expériences sommets, zone, *flow*. Sports de plein air, nature et transcendance. Diversité religieuse, valeurs éducatives, olympisme. Éthique sportive.

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Baccalauréat en enseignement en éducation physique et à la santé

Certificat en études du religieux contemporain

Microprogramme de 1er cycle en kinésiologie

INS237 - Entrepreneuriat

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

3 crédits

FACULTÉ OU 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.

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Microprogramme de 1er cycle en kinésiologie

KIN206 - Intervention en activité physique

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

4 crédits

FACULTÉ OU 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.

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Microprogramme de 1er cycle en kinésiologie

KIN260 - Démarche scientifique en kinésiologie

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

2 crédits

FACULTÉ OU 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.

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Microprogramme de 1er cycle en kinésiologie

KIN270 - Populations à besoins particuliers

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

3 crédits

FACULTÉ OU 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.

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Microprogramme de 1er cycle en kinésiologie

KIN324 - Réadaptation de l'incapacité liée au travail

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

3 crédits

FACULTÉ OU 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.

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Microprogramme de 1er cycle en kinésiologie

KIN345 - Activité pratique

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

3 crédits

FACULTÉ OU 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 professeures et professeurs 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 maitrise en sciences de l'activité physique, dans un cheminement de type recherche.

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Baccalauréat en kinésiologie

Microprogramme de 1er cycle en kinésiologie

Microprogramme de 1er cycle en éducation physique et à la santé

KIN358 - Gestion des ressources humaines et financières

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

3 crédits

FACULTÉ OU 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.

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Microprogramme de 1er cycle en kinésiologie

KIN362 - Prescription et méthodes d'entraînement I

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

3 crédits

FACULTÉ OU 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'entrainement hypertrophique et du système anaérobie alactique. Modalités d'exécution, de progression, d'organisation et d'adaptation selon la clientèle. Méthodes pour les développer.
Avantages/inconvénients des diverses méthodes d'entraînement. Indications et contre-indications à la pratique des diverses méthodes.

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Microprogramme de 1er cycle en kinésiologie

KIN413 - Physiologie de l'effort I

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

2 crédits

FACULTÉ OU 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.

---

* Sujet à changement

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Microprogramme de 1er cycle en kinésiologie

NUT200 - Nutrition, la science appliquée au quotidien

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

3 crédits

FACULTÉ OU CENTRE

Faculté des sciences
de l'activité physique

PARTICULARITÉS

Cours offerts à tous

Cible(s) de formation

Connaître les notions de base de la nutrition et leur application dans un régime alimentaire équilibré et sain. Appliquer ces connaissances quotidiennement, à l'épicerie et à la maison. Démystifier et critiquer les tendances alimentaires et les informations véhiculées sur l'alimentation et la santé.

Contenu

Valeur nutritive des aliments : macronutriments, micronutriments, etc. Facteurs influençant la consommation alimentaire. Les groupes alimentaires. Étiquetage des aliments et application au quotidien. Stratégies alimentaires particulières (végétarisme, activité physique, gestion du poids, etc.). Critique des actualités alimentaires (OGM, agriculture biologique, etc.).

---

* Sujet à changement

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Microprogramme de 1er cycle en kinésiologie

Microprogramme de 1er cycle en éducation physique et à la santé