

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

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

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 13 août 2019. 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 connaître les spécificités d'admission par cheminements, trimestres d'admission, régimes ou lieux offerts.

**CYCLE**

1er cycle

**CRÉDITS**

14 crédits

**TRIMESTRE(S) D'ADMISSION**

Hiver

**RÉGIME DES ÉTUDES**

Régulier

**RÉGIME D'INSCRIPTION**

Temps complet

**LIEU**

Campus principal de Sherbrooke

**PARTICULARITÉS\***

Ouvert aux étudiants internationaux en régime régulier

Programme à accès restreint

\* Peuvent varier pour certains cheminements ou concentrations.

## RENSEIGNEMENTS

819 821-7717 ou 821-8000, poste 63723

819 821-7970 (télécopieur)

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

## Informations générales

Le microprogramme de 1<sup>er</sup> cycle en éducation physique et à la santé s'adresse notamment 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)

Permettre à l'étudiante ou à l'étudiant :

- de mobiliser des connaissances spécifiques des divers champs de l'éducation physique et à la santé;
- d'acquérir des compétences générales et spécifiques propres à l'intervention en éducation physique et à la santé;
- 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 obligatoires - 4 crédits

<b>EPS234</b>	Saines habitudes de vie en milieu scolaire - 4 crédits
---------------	--

### Activités pédagogiques à option - 10 crédits

Deux activités pédagogiques choisies parmi les suivantes:

<b>EPS212</b>	Physiologie de l'exercice - 3 crédits
<b>EPS224</b>	Alimentation en milieu scolaire - 3 crédits
<b>EPS312</b>	ÉPA : aspects physiques et intellectuels - 3 crédits
<b>EPS313</b>	ÉPA : aspects socioaffectifs - 3 crédits
<b>KIN170</b>	Prescription : renforcement et flexibilité - 3 crédits
<b>KIN180</b>	Techno-méthodologie I - 3 crédits
<b>KIN229</b>	Gestion du stress - 3 crédits
<b>KIN247</b>	Planification de l'entraînement sportif - 3 crédits

Une activité pédagogique choisie parmi les suivantes:

<b>EPS173</b>	Volleyball - 3 crédits
<b>EPK073</b>	Volleyball : didactique approfondie - 1 crédit
<b>EPS174</b>	Basketball - 3 crédits
<b>EPK074</b>	Basketball : didactique approfondie - 1 crédit
<b>EPS175</b>	Activités sur glace - 3 crédits
<b>EPK075</b>	Activités sur glace : didactique approfondie - 1 crédit
<b>EPS177</b>	Sports de raquette - 3 crédits
<b>EPK077</b>	Sports de raquette : didactique approfondie - 1 crédit

## ADMISSION ET EXIGENCES

### Lieux de formation et trimestres d'admission

Sherbrooke : admission au trimestre d'hiver

### 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)

Avoir été admis à l'Université de Sherbrooke dans le cadre d'un programme d'échanges. Avoir obtenu une note d'au moins 11 sur 20 ou l'équivalent au cours de la dernière année d'études. Compte tenu des différences de notation entre les pays, ce critère peut varier.

### Régimes des études et d'inscription

Régime régulier à temps complet

# INDEX DES ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES

---

## EPK073 - Volleyball : didactique approfondie

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

1 crédit

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

#### Cible(s) de formation

Intégrer les connaissances et parfaire les compétences didactiques liées au volleyball.

#### Contenu

Expérimentation de l'intervention en fonction des diverses clientèles et de situations variées.

#### Cible(s) de formation

Intégrer les connaissances et parfaire les compétences didactiques liées au basketball.

#### Contenu

Expérimentation de l'intervention en fonction des diverses clientèles et de situations variées.

1 crédit

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

---

## EPK075 - Activités sur glace : didactique approfondie

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

1 crédit

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

#### Cible(s) de formation

Intégrer les connaissances et parfaire les compétences didactiques liées aux sports de raquette.

#### Contenu

Expérimentation de l'intervention en fonction des diverses clientèles et de situations variées.

---

## EPS173 - Volleyball

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

3 crédits

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

---

## EPK074 - Basketball : didactique approfondie

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

1 crédit

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

#### Cible(s) de formation

Intégrer les connaissances et parfaire les compétences didactiques liées aux activités sur glace.

#### Contenu

Expérimentation de l'intervention en fonction des diverses clientèles et de situations variées.

#### Cible(s) de formation

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

---

## EPK077 - Sports de raquette : didactique approfondie

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

## 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 adaptées aux caractéristiques des élèves.

---

# EPS174 - Basketball

## Sommaire

### CYCLE

1er cycle

### CRÉDITS

3 crédits

### DURÉE

1 trimestre

### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

## Cible(s) de formation

Élaborer une séquence d'apprentissage en lien avec l'acquisition des compétences disciplinaires des programmes du MELS, en fonction des exigences reliées au basketball 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 adaptées aux caractéristiques des élèves.

---

# EPS175 - Activités sur glace

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

## Sommaire

### CYCLE

1er cycle

### CRÉDITS

3 crédits

### DURÉE

1 trimestre

### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

## Cible(s) de formation

Élaborer une séquence d'apprentissage en lien avec l'acquisition des compétences disciplinaires des programmes du MELS, en fonction des exigences reliées au patinage et aux différents jeux effectués sur glace, 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 adaptées aux caractéristiques des élèves.

---

# EPS177 - Sports de raquette

## Sommaire

### CYCLE

1er cycle

### CRÉDITS

3 crédits

### DURÉE

1 trimestre

### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

## Cible(s) de formation

Élaborer une séquence de cours en lien avec l'acquisition des compétences disciplinaires des programmes du MELS, en fonction des exigences reliées au badminton et au mini-tennis, 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 de base en organisation et en intervention.

---

# EPS212 - Physiologie de l'exercice

## Sommaire

### CYCLE

1er cycle

### CRÉDITS

3 crédits

### DURÉE

1 trimestre

### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

## Cible(s) de formation

Connaître et comprendre la structure et le fonctionnement des principaux systèmes sous-jacents à la réalisation d'un effort physique, en fonction de l'enfant ou de l'adolescent. Connaître les processus physiologiques et apprécier les principaux changements et adaptations suivant la pratique d'activités physiques.

## Contenu

La structure et le fonctionnement des systèmes respiratoires, cardiovasculaire, endocrinien et musculaire. Leur développement lors de l'enfance et de l'adolescence. Les changements et adaptations liés à la pratique de l'activité physique. Analyse de la structure du

fonctionnement de la bioénergétique musculaire. Les indications et les contre-indications à respecter selon l'âge. Thèmes particuliers liés à l'éducation à la santé.

---

## EPS224 - Alimentation en milieu scolaire

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

3 crédits

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

#### Cible(s) de formation

Intégrer les concepts de base en nutrition, acquérir les notions fondamentales d'une saine alimentation comme habitude de vie chez les enfants et les adolescents; connaître et appliquer les outils d'intervention et les programmes de nutrition en milieu scolaire.

#### Contenu

Les éléments de base en alimentation : guide alimentaire canadien, énergie, hydratation, glucides, lipides, protéines, vitamines et minéraux. Les enjeux nutritionnels des enfants et des adolescents. La ration alimentaire d'entraînement et de compétition. L'application des principes d'une saine alimentation au quotidien.

---

## EPS234 - Saines habitudes de vie en milieu scolaire

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

USherbrooke.ca/admission

#### CRÉDITS

4 crédits

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

#### Cible(s) de formation

Acquérir des connaissances spécifiques des objets de savoir favorisant le développement de saines habitudes de vie; établir un cadre d'action en respectant la progression des apprentissages afin d'opérationnaliser les objets de savoir auprès de clientèles variées.

#### Contenu

Les objets de savoir à opérationnaliser tirés de la progression des apprentissages : l'hygiène corporelle, le sommeil, les effets de diverses substances sur la performance et l'entraînement physique, l'utilisation excessive de matériel multimédia, la pratique régulière et sécuritaire d'activité physique, les déterminants de la condition physique et certains facteurs psychosociaux de la santé et du bien-être.

---

## EPS312 - ÉPA : aspects physiques et intellectuels

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

3 crédits

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

#### Cible(s) de formation

Connaître et comprendre les principales

déficiences physiques et intellectuelles; prendre conscience des effets des diverses formes d'inadaptation sur l'apprentissage et la pratique de l'activité physique et sportive en milieu scolaire; s'initier à des stratégies d'intervention afin de préparer chaque élève pour qu'il puisse vivre une intégration harmonieuse sur le plan scolaire, social et, éventuellement, professionnel.

#### Contenu

Compréhension de la déficience intellectuelle et physique pouvant affecter les enfants et les adolescents. Les indications et les contre-indications à la pratique de l'activité physique. L'intégration de ces personnes dans l'école et dans la classe régulière. Influences sur la planification et la gestion des activités proposées en EPS. Principales stratégies d'intervention.

---

## EPS313 - ÉPA : aspects socioaffectifs

### Sommaire

#### CYCLE

1er cycle

#### CRÉDITS

3 crédits

#### DURÉE

1 trimestre

#### FACULTÉ/CENTRE

Faculté des sciences de l'activité physique

#### Cible(s) de formation

Comprendre les enfants et les adolescents présentant des inadaptations de nature affective et sociale; prendre conscience des effets des diverses formes d'inadaptation sur l'apprentissage et la pratique de l'activité physique et sportive en milieu scolaire et, à l'inverse, des effets positifs de l'activité physique sur ces personnes; s'initier à des stratégies d'intervention appropriées.

#### Contenu

Les principaux handicaps sur les plans affectif et social pouvant affecter les enfants et les adolescents. Les indications et les contre-

indications à la pratique de l'activité physique. L'intégration de ces personnes dans l'école et dans la classe régulière. Influences sur la planification et la gestion des activités proposées en EPS. Principales stratégies d'intervention.

---

## 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.

---

## 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 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.

---

## 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.