Université de Sherbrooke

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* (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 9 février 2023. 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
16 crédits

RÉGIME D'INSCRIPTION
Temps complet

TRIMESTRE D'ADMISSION
Hiver

LIEU
Campus principal de Sherbrooke

À NOTER

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

PARTICULARITÉS*

Candidatures internationales en échange

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 éducation physique et à la santé 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 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 à option - 13 à 16 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
EPS153	Activités individuelles hivernales - 3 crédits
EPS173	Volleyball - 3 crédits
EPS174	Basketball - 3 crédits
EPS175	Activités sur glace - 3 crédits
EPS176	Activités et sports de combat - 3 crédits
EPS177	Sports de raquette - 3 crédits
EPS178	Athlétisme - 3 crédits
KIN180	Technométhodologie 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
EPS254	Approfondissement en gestion de classe - 2 crédits
EPS312	ÉPA : aspects physiques et intellectuels - 3 crédits
EPS313	ÉPA : aspects socioaffectifs - 3 crédits
EPS341	Communication et enseignement en EPS - 4 crédits
KIN247	Planification de l'entraînement sportif - 3 crédits

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

Choisies parmi les suivantes :

Code de l'activité pédagogique	Titre de l'activité pédagogique et nombre de crédits
EPS212	Physiologie de l'exercice - 3 crédits

Code de l'activité pédagogique	Titre de l'activité pédagogique et nombre de crédits
EPS230	Biomécanique de l'activité physique - 3 crédits
EPS236	Apprentissage moteur - 3 crédits
KIN415	Physiologie de l'effort II - 3 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 - 0 à 3 crédits

Choisies parmi les suivantes :

Code de l'activité pédagogique	Titre de l'activité pédagogique et nombre de crédits
KIN207	Gestion de projet en activité physique - 3 crédits
KIN345	Activité pratique - 3 crédits

Activités pédagogiques au choix - 0 à 3 crédits

La personne étudiante peut choisir entre 0 et 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'hiver

Condition(s) générale(s)

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

Condition(s) particulière(s)

Pour être admise dans ce programme, la personne étudiante doit préalablement avoir complété le microprogramme de 1er cycle en kinésiologie en ayant maintenu une moyenne d'au moins 2,0 sur 4,3.

RÉGIME(S) DES ÉTUDES ET D'INSCRIPTION

Régime régulier à temps complet

INDEX DES ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES

EPS153 - Activités individuelles hivernales

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

3 crédits

FACULTÉ OU CENTRE

Faculté des sciences
de l'activité physique

Cible(s) de formation

Élaborer des activités en lien avec l'acquisition des compétences disciplinaires des programmes du ministère responsable, en fonction des exigences des activités hivernales de ski de fond et de raquette et de 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. Expérimentation des compétences de base 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 éducation physique et à la santé

EPS173 - Volleyball

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 en lien avec l'acquisition des compétences disciplinaires des programmes du ministère responsable, 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.

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.

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Baccalauréat en enseignement en éducation physique et à la santé

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

EPS174 - Basketball

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 en lien avec l'acquisition des compétences disciplinaires des programmes du ministère responsable, 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.

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Baccalauréat en enseignement en éducation physique et à la santé

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

EPS175 - Activités sur glace

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 en lien avec l'acquisition des compétences disciplinaires des programmes du ministère responsable, 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.

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Baccalauréat en enseignement en éducation physique et à la santé

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

EPS176 - Activités et sports de combat

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

3 crédits

FACULTÉ OU 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 ministère responsable, en fonction des exigences reliées aux jeux de duel, dont le judo, et à l'autodéfense, 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.

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Baccalauréat en enseignement en éducation physique et à la santé

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

EPS177 - Sports de raquette

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

3 crédits

FACULTÉ OU 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 ministère responsable, 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.

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Baccalauréat en enseignement en éducation physique et à la santé

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

EPS178 - Athlétisme

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 l'athlétisme et au cross-country, 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 éducation physique et à la santé

EPS212 - Physiologie de l'exercice

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

3 crédits

FACULTÉ OU 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.

---

* Sujet à changement

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Baccalauréat en enseignement en éducation physique et à la santé

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

EPS230 - Biomécanique de l'activité physique

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 différents principes biomécaniques associés à la pratique d'activités physiques et 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

Centres de masse corporelle et segmentaire, mouvements segmentaires et articulaires, applications des notions de déplacement, de vitesse et d'accélération. Instrumentation et traitements de signaux. Résistance au mouvement angulaire et quantité de moments angulaires. Notions de force, de travail, d'énergie et de puissance.

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Baccalauréat en enseignement en éducation physique et à la santé

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

EPS236 - Apprentissage moteur

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

3 crédits

FACULTÉ OU CENTRE

Faculté des sciences
de l'activité physique

Cible(s) de formation

Connaître et comprendre l'organisation générale du système nerveux et du contrôle de la motricité, de même que le processus d'apprentissage moteur; intégrer les connaissances de ces deux domaines; appliquer ces notions à la conception et au pilotage de situations d'enseignement-apprentissage-évaluation pour les contenus à faire apprendre en fonction des élèves.

Contenu

Le système nerveux : sa structure et son organisation. La neurophysiologie des systèmes sensoriels et moteurs. Les mécanismes de traitement de l'information et de contrôle du mouvement humain. Les mécanismes sous-jacents au processus d'apprentissage moteur et les facteurs pouvant affecter cet apprentissage.

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Baccalauréat en enseignement en éducation physique et à la santé

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

EPS254 - Approfondissement en gestion de classe

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

2 crédits

FACULTÉ OU CENTRE

Faculté des sciences
de l'activité physique

Cible(s) de formation

Résoudre des problèmes et prendre des décisions dans des situations complexes et variées en gestion de classe.

Contenu

Les problèmes de comportement fréquemment rencontrés; les principes, les niveaux et les outils d'intervention. L'importance de la prévention; la prise en charge par l'élève de son apprentissage et de ses comportements. Comment bâtir des plans d'intervention?

Préalable(s)

EPS318

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Baccalauréat en enseignement en éducation physique et à la santé

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

EPS312 - ÉPA : aspects physiques et intellectuels

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 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.

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Baccalauréat en enseignement en éducation physique et à la santé

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

EPS313 - ÉPA : aspects socioaffectifs

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

3 crédits

FACULTÉ OU 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.

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Baccalauréat en enseignement en éducation physique et à la santé

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

EPS341 - Communication et enseignement en EPS

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

4 crédits

FACULTÉ OU CENTRE

Faculté des sciences
de l'activité physique

Cible(s) de formation

Maîtriser divers modèles et modalités de communication; acquérir des habiletés de base de la communication pédagogique; maîtriser des habiletés de base pour l'enseignement.

Contenu

Modèles et modalités de communication. Communication efficace avec les élèves. Détermination des rôles et contribution spécifique de l'éducatrice et de l'éducateur physique. Acquisition des habiletés de base de l'enseignement. Résoudre, à partir de situations concrètes, les problèmes que pose l'intervention en EPS auprès d'élèves présentant des caractéristiques différentes.

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

Baccalauréat en enseignement en éducation physique et à la santé

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

KIN180 - Technométhodologie I

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

3 crédits

FACULTÉ OU 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 antécédentes.

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.

---

* Sujet à changement

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

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

KIN207 - Gestion de projet en activité physique

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

3 crédits

FACULTÉ OU 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.

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

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

KIN247 - Planification de l'entraînement sportif

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

3 crédits

FACULTÉ OU 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/habiletés, 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.

---

* Sujet à changement

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

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

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

KIN415 - Physiologie de l'effort II

Sommaire

CYCLE

1er cycle

CRÉDITS

3 crédits

FACULTÉ OU 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 aérobie et anaérobie; 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 aérobie et anaérobie. Fatigue musculaire. Système endocrinien et exercice. Environnement et performance. Équilibre hydroélectrolytique et exercice. Altitude et exercice. Aides ergogéniques et exercice. Vieillissement et exercice. Mesure de la qualité musculaire. Mesure de l'équilibre hydrique et de sodium dans la sudation.

---

* Sujet à changement

Programmes offrant cette activité pédagogique (cours)

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

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