

Fondements théoriques et pratiques de la santé

PET1021-NKDN_

Domaine : **Sciences de l'éducation et Enseignement** Grade académique : **Bachelier en enseignement section 3 : éducation physique et éducation à la santé - Namur**

Niveau de certification : **6 Cycle : Premier Cycle** Année académique : **2026-2027 (Q1)**

CRÉDITS ECTS 4		VOLUME HORAIRE 36 h	
PRÉREQUIS <i>Aucun</i>		CO-REQUIS <i>Aucun</i>	
IMPLANTATION Département pédagogique de Malonne	DIRECTEUR DE DÉPARTEMENT DU DOMAINE Benjamin Colinet	RESPONSABLE DE L'UE Arnaud COLLIGNON	ENSEIGNANTS INTERVENANTS Arnaud COLLIGNON Alain MOREAUX

PROGRAMME D'ÉTUDES

Programme	Bloc	Caractère
NA-Bachelier en enseignement section 3 : Éducation physique et Éducation à la santé	1	Obligatoire

Partie 1 Contribution de l'UE au profil d'enseignement du programme et acquis d'apprentissage spécifiques (AAS) sanctionnés par l'évaluation

CONTEXTUALISATION

Cette UE accompagne l'étudiant dans le développement de ses compétences à gérer sa propre santé et sa propre sécurité

ACQUIS D'APPRENTISSAGE SPÉCIFIQUES (AAS)

Au terme de cette unité d'enseignement, l'étudiant sera capable de :

- Définir et expliquer les concepts théoriques de santé
- Connaître les paramètres de la condition physique et se les approprier
- Connaître et savoir appliquer les règles essentielles d'intervention en situation d'urgence
- S'intégrer dans une classe en respectant les prescrits légaux, les règles et codes de fonctionnement.
- Maîtriser les savoirs.
- Adopter une attitude professionnelle adaptée au métier

OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE

Document annexe à la fiche UE accessible via un lien explicitant en quoi le programme d'études s'inscrit dans une politique de développement durable. Une ou plusieurs UE spécifique(s) pourraient être ciblée(s) dans cette annexe.

Partie 2 Description de l'unité d'enseignement

OBJECTIFS

L'étudiant développera les savoirs, SF et Savoir être pour atteindre les AAS

CONTENU

Module Education à la santé, partie pratique

Les différents paramètres de la condition physique et comment les travailler de manière optimale pour sa santé

- Endurance
 - Travail de l'endurance sous différentes formes
 - Connaître les différentes zone de travail de l'endurance et savoir courir en fonction de celles-ci. aussi bien en fonction des pulsations cardiaques que de la VMA
- Force
 - Connaître les grands principes du renforcement musculaire (placements segmentaires, protection du dos, antéversion/rétroversion du bassin, placement de la respiration, temps de travail/temps de récup)
 - Le renforcement des membres inférieurs et des membres supérieurs: exercices de base et leurs évolutions
 - Le renforcement de la sangle abdominale: différence entre les abdominaux hyperpressifs, normopressifs et hypopressifs
- Souplesse
 - Les grands principes de la souplesse

- Étirements statiques à angle constant et à moment constant
- Étirements membres inférieurs seuls et par deux
- Étirements tronc et membres supérieurs
- Utilisation spécifique de l'espalier
- Les différentes méthodes d'étirement

Module éducation à la santé, partie théorique

- Qu'est-ce que la santé?
- Les déterminants de la santé
- Les facteurs de risque
- Éducation physique et santé, une histoire récurrente?
- Activité physique et santé
- Promotion de la santé et activités physiques
- Programmation d'entraînement
- Le dos et la santé
- Relaxation
- Méditation
- Abdominaux hypopressifs
- L'estime de soi

Module BEPS

- Les règles d'intervention et mesures de sécurité
- Les urgences vitales: détresses qui mettent en danger la vie de la personne
- Les urgences différées : détresses qui peuvent mettre en danger la vie de la personne si on ne la prend pas en charge
- La réanimation, l'utilisation du défibrilateur
- Savoir-faire: protéger et alerter, dégager d'urgence, désobstruer, examiner et surveiller, effectuer les premiers gestes en cas d'hémorragies, de perte de conscience, de détresse respiratoire, d'arrêt cardia-respiratoire, de malaise cardiaque ou cérébral. de plaie et brûlure graves

SOURCES ET RÉFÉRENCES

Voir références et supports de cours.

SUPPORTS DE COURS

Activité d'apprentissage	Support
APET1021-01FON — Fondements théoriques et pratiques de la santé	Education à la santé partie théorique : • Le syllabus (déposé sur Moodle) • À consulter : Gaubert, I., Beraguas, O., Bauret, V. et Bonnaventure, E. (2014). <i>Les fondamentaux du sport santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants</i>. Amphora Fédération française EPGV • À consulter : INSERM (2008). <i>Activité physique : Contextes et effets sur la santé</i>. Éditions Inserm Education à la santé partie pratique : • Documents à disposition sur Moodle BEPS : • Le manuel CF/008 BEPS de la Croix-Rouge de Belgique - dernière version

Partie 3 Méthodologie mise en œuvre et éventuel découpage de l'UE

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE (AA) AU REGARD DE LEUR STATUT

Activité d'apprentissage	Heures	Langue d'enseignement	Langue d'évaluation
APET1021-01FON — Fondements théoriques et pratiques de la santé	48 h	Education à la santé, partie théorique : français Education à la santé, partie pratique : français BEPS : français	Education à la santé, partie théorique : Français Education à la santé, partie pratique : Français BEPS : Français

MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT ET D'APPRENTISSAGE

Activité d'apprentissage	Méthodes d'enseignement et d'apprentissage
--------------------------	--

APET1021-O1FON — Fondements théoriques et pratiques de la santé

Education à la santé, partie théorique : Cours théorique

Education à la santé, partie pratique : Cours pratiques

BEPS : Cours théoriques Croix-Rouge de Belgique agrémentés de mises en situations et entraînements techniques

DÉTERMINATION DE LA COHÉRENCE PÉDAGOGIQUE EN CAS DE REGROUPEMENT D'AA FAISANT L'OBJET D'UNE ÉVALUATION DISTINCTE

Sans objet, l'unité d'enseignement ne comporte qu'une seule activité d'apprentissage (cours).

Partie 4 Évaluation de l'unité d'enseignement

STRUCTURE DU DISPOSITIF GÉNÉRAL D'ÉVALUATION (EN LIEN AVEC LE PROGRAMME D'ÉTUDES)

L'évaluation de l'UE repose à la fois sur des travaux réalisés au cours de l'année et sur un examen théorique.

MÉTHODOLOGIE DE CONSTRUCTION DE LA NOTE FINALE DE L'UE

La note finale de l'UE 1021 Fondements théoriques et pratiques de la santé est établie sur la base d'une moyenne géométrique pondérée des trois modules, selon la répartition suivante : 1/6 pour le module BEPS, 2/6 pour le module Éducation à la santé – partie pratique, et 3/6 pour le module Éducation à la santé – partie théorique

LA PONDÉRATION DE L'ÉVALUATION DE L'UE À DES FINS DE DÉLIBÉRATION LORS DU CALCUL DE LA MOYENNE

Au sein du programme d'études, lors du calcul de la moyenne, la pondération de l'évaluation de l'unité d'enseignement est effectuée sur base des crédits affectés à cette unité d'enseignement et évalués

MODALITÉS D'ÉVALUATION PAR ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Activité d'apprentissage	Modalités d'évaluation
APET1021-O1FON — Fondements théoriques et pratiques de la santé	Education à la santé, partie théorique : examen écrit Education à la santé, partie pratique : examen écrit BEPS : • Obtention du Brevet BEPS = participation active à la formation BEPS de la Croix-Rouge • Réussite AA HENALLUX = en plus un examen en session qui porte : - sur le savoir-faire technique (techniques premiers secours 25% + réa sur mannequin 50%) - sur le savoir théorique (comportements attendus face à une situation d'urgence 25%). • L'ensemble des épreuves doit être représenté à CHAQUE session. • Les modalités sont identiques pour toutes les sessions. Les détenteurs de brevets BEPS valides sont dispensés de la formation mais doivent présenter l'examen HENALLUX • EN 2026-27 LA FORMATION BEPS ORGANISÉE AU SEIN DE L'ÉCOLE S'ORGANISE DURANT LE CONGÉ DE TOUSSAINT 2026 (voir calendrier académique) ! • La formation étant dispensée en collaboration avec un partenaire qualifiant (Croix-Rouge de Belgique) il est nécessaire de s'adapter aux contraintes des deux institutions. Une formation est proposée en bloc au sein de la Haute École, mais cette formation standardisée peut être suivie de manière autonome dans n'importe quel organe Croix-Rouge de Belgique (voir www.croix-rouge.be) à condition d'en avvertir l'enseignant avant octobre et de fournir une copie du brevet de réussite à l'issue de celle-ci. • Les détenteurs d'un BEPS valide doivent le fournir à l'enseignant avant le 30 SEPTEMBRE afin d'être dispensés de suivre la formation. Dans tous ces cas, cela ne dispense pas de l'examen HENALLUX afin de valider les acquis d'apprentissages.

MODALITÉS CONCRÈTES D'ÉVALUATION

Une mention sur la fiche informera les étudiants du fait que les précisions sur les épreuves seront disponibles sur Moodle au plus tard 6 semaines avant l'évaluation.