

Optimisation de la performance

PET3012 - 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 2		VOLUME HORAIRE 24 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 Olivier MAUCLET	ENSEIGNANTS INTERVENANTS Olivier MAUCLET

PROGRAMME D'ÉTUDES

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

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

CONTEXTUALISATION

L'UE "Optimisation de la performance" permet à l'étudiant d'acquérir des compétences en matière de gestion d'un entraînement, en se basant sur les aspects physiologiques du corps humain.

ACQUIS D'APPRENTISSAGE SPÉCIFIQUES (AAS)

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

- Maîtriser les savoirs théoriques sur la planification de l'entraînement, sur les aspects physiologiques du corps humain
- Construire, planifier et mettre en oeuvre, de manière autonome, des séquences d'activités en continuité, en utilisant des ressources pédagogiques et didactiques variées adaptées aux compétences visées.
- Agir de façon éthique et citoyenne dans l'exercice de sa profession.
- Opérationnaliser les prescrits légaux dans le cadre de la classe et de l'établissement
- Maîtriser les savoirs

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

- Identifier les facteurs nécessaires à la performance et les processus entrants en jeu dans son optimisation ;
- Analyser une discipline sportive et dégager les filières énergétiques indispensables ;
- Mettre en oeuvre une planification d'entraînement dans le domaine de l'endurance et la réaliser en pratique;
- Susciter une réflexion critique sur ce qui se fait sur le terrain ;

SOURCES ET RÉFÉRENCES

Voir références et supports de cours.

SUPPORTS DE COURS

Activité d'apprentissage	Support
APET3012-O3OPT — Optimisation de la performance	Supports placés sur Moodle

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
APET3012-O3OPT — Optimisation de la performance	24 h	Français	Français

MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT ET D'APPRENTISSAGE

Activité d'apprentissage	Méthodes d'enseignement et d'apprentissage
APET3012-O3OPT — Optimisation de la performance	Cours pratiques : séance avec contenu donné par l'enseignement puis assez rapidement mise en autonomie des entraînements Cours théoriques : enseignement magistral

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)

Epreuve théorique et pratique.

MÉTHODOLOGIE DE CONSTRUCTION DE LA NOTE FINALE DE L'UE

La note finale de l'UE correspond à la moyenne des notes obtenues aux différentes épreuves.

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
APET3012-O3OPT — Optimisation de la performance	examen théorique sur la matière vue au cours (PPT accessibles sur Moodle) pondération : 50% examen pratique : 1/3 sur la performance lors d'un prétest de double cooper (voir tableau de performance ; 1/3 sur la planification (carnet d'entraînement à rendre) et la mise en pratique sur le terrain ; 1/3 sur l'amélioration du prétest pondération : 50% janvier. On ne représente que les échecs : soit la partie théorique, soit, en pratique, le carnet d'entraînement et/ou le posttest pondération : 50% En seconde session : l'étudiant représente ce qui est en échec (posttest et/ou carnet et/ou écrit)

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.