

- Service des sports

Mouvement-Rythme-Motricité (10SP1023)

Filières concernées	Nombre d'heures	Validation	Crédits ECTS
Bachelor en sciences et sport (biologie)	Cours: 2 ph	Voir ci-dessous	2
Bachelor en sciences et sport (mathématiques)	Cours: 2 ph	Voir ci-dessous	2
Bachelor of Science en économie et sport	Cours: 2 ph	Voir ci-dessous	2
Bachelor of Science en management et sport	Cours: 2 ph	Voir ci-dessous	2
Pilier B A - sciences et pratiques du sport	Cours: 2 ph	Voir ci-dessous	2
Sciences et pratiques du sport (SePS) de niveau bachelor	Cours: 2 ph	Voir ci-dessous	2

ph=période hebdomadaire, pg=période globale, j=jour, dj=demi-jour, h=heure, min=minute

Période d'enseignement:

- Semestre Printemps

Equipe enseignante

L. Grossenbacher

Contenu

Ce cours propose une approche pratique et intégrative de l'apprentissage moteur et du contrôle du mouvement. Les étudiant-e-s expérimentent directement, par le corps, les mécanismes de l'apprentissage, de la rétention et de l'automatisation des habiletés motrices, en lien avec la performance sportive.

La coordination motrice est abordée comme un levier central de la performance, permettant d'optimiser l'acquisition, la stabilité et la transférabilité des gestes. Les contenus théoriques sont systématiquement incarnés à travers des situations pratiques issues de différents sports (sports collectifs, jeux de raquette, exercices de coordination, jonglage).

Le cours repose sur trois principes directeurs :

- Structure et rythmiques gestuelles comme composants de la « technique »
- L'impact de l'intention sur l'action
- L'équilibre entre harmonie et énergie

Forme de l'évaluation

Examen pratique de groupe : Conception et conduite d'une séance d'entraînement de 20 minutes intégrant les principes du cours.

Modalités de rattrapage

Examen de rattrapage à la session suivante

Documentation

Documentation disponible sur le Moodle du cours

Pré-requis

Réussite de l'examen de performances motrices

Forme de l'enseignement

Pratique sous forme d'ateliers dirigés et en autonomie.

Objectifs d'apprentissage

Au terme de la formation l'étudiant-e doit être capable de :

- Mettre en oeuvre des méthodes favorisant la rétention des habiletés motrices
- Analyser des méthodes favorisant la rétention des habiletés motrices

- Service des sports

•

Mouvement-Rythme-Motricité (10SP1023)

- Agir en utilisant de manière pertinente le feedback, l'auto-feedback, le biofeedback et le feedforward
- Intégrer la charge cognitive et les fonctions exécutives dans l'entraînement moteur
- Identifier les mécanismes fondamentaux de l'apprentissage moteur
- Synthétiser des concepts théoriques en situations pratiques cohérentes
- Etablir des méthodes favorisant l'apprentissage, la rétention et l'automatisation
- Identifier les facteurs qui facilitent l'apprentissage moteur
- Concevoir et conduire une séance d'entraînement fondée sur des principes scientifiques
- Analyser et réguler la coordination motrice en situation dynamique
- Agir en favorisant l'autonomie de l'athlète dans la performance

Compétences transférables

- Travailler en prenant des initiatives
- Gérer ses émotions dans des situations d'exposition (présentations, performances).
- Interpréter un rôle dans un environnement dynamique
- Travailler en équipe pour développer un projet donnant de l'émotion
- Agir avec une écoute active et en respectant les rôles de chacun-e
- Démontrer de l'autonomie