

CIU Activités physiques et prévention santé - Edition 2019-2020

Horaire provisoire

Module 0 - Bases de la physiologie adaptée à l'activité physique

jeudi 19 septembre	8:15 - 10:15	ULB Campus Erasme, Bâtiment N, N3.114	Le muscle et la fonction neuromusculaire	Prof. J. Duchateau
	10:30 - 12:30		Biochimie de la contraction musculaire	Prof. A. Carpentier
	14:00 - 16h00		Les bases neuromécaniques du stretching	Prof. N. Guissard
	16:00 - 18h00		Composition corporelle et techniques de mesure (Partie théorique)	Prof. M. Klass
vendredi 20 septembre	9:00 - 11:00	ULB Campus Erasme, Bâtiment N, N3.114	Les adaptations neuromusculaires	Prof. J. Duchateau
	11:00 - 13:00		Les adaptations neuromusculaires (suite)	Prof. J. Duchateau
	14:00 - 16:00		Utilisation des substrats énergétiques à l'effort	Prof. A. Carpentier
	16:00 - 18:00		Notions de seuil	Prof. A. Carpentier
samedi 21 septembre	9:00 - 11:00	ULB Campus Erasme, Bâtiment N, N3.114	Bases de physiologie cardio-respiratoire à l'effort	Prof. V. Faoro
	11:00 - 13:00		L'ergospirométrie : aspects physiologiques	Prof. V. Faoro
	14:00 - 16:00		Démonstration de tests d'effort	Prof. V. Faoro
	16:00 - 18:00		L'ergospirométrie : Interprétation et exercices	Prof. V. Faoro
jeudi 7 novembre	08:00-10:00		Examen module 0	Faoro, Guissard, Klass, duchateau, Carpentier

Module I - Reconditionnement physique adapté: évaluations, approche motivationnelle et conseils nutritionnels

jeudi 14 novembre	09:00-10:15	ULB Campus Erasme, Bâtiment N, Niveau 2, salle de TP 1	Introduction au reconditionnement physique adapté	M. Klass
	10:15-11:00		Evaluation des facteurs de risque (pratique)	M. Klass
	11:00-13:00		Bilan des activités physiques pratiquées (AP) /sédentarité et de la qualité de vie (théorie)	M. Klass
	14:00-15:00	ULB Campus Erasme, Bâtiment N, Niveau 5, Salle de TP polyvalente	Evaluation pratique AP, qualité de vie et fatigue (pratique) (nécessaire: calculatrice ou GSM avec calculatrice)	M. Klass
	15:00-18:00		Evaluation de la composition corporelle (pratique) (Mesures réalisées en sous-vêtements)	M. Klass
vendredi 15 novembre	09:00-11:00	ULB Campus Erasme, Bâtiment N, N3.114	Evaluations fonctionnelles et de l'endurance de base	M. Klass
	11:00-13:00		Capacité maximale à l'effort d'ergospirométries - cas cliniques) (interprétation	V. Faoro
	14:00-18:00		Bases de diététique	A. Carpentier ?

vendredi 29 novembre	09:00-13:00	Université de Reims, UFR/STAPS Salles PEEPS 1 et PEEPS 2	Evaluation pratique des déterminants physiques et physiologiques de la condition physique du grand public et du public à état de santé fragile. Application pratique (tenue de sport conseillée pour le cours pratique)	A. Brikci
	14.00-15.00	Université de Reims, UFR/STAPS Salles PEEPS 1 et PEEPS 2	Evaluation de la posture par la Wii Balance Board et influence de l'émotion Application, calculs possibles et interprétations (théorie)	Nicolas Houel
	15:00-18:00	Université de Reims, UFR/STAPS Salle 101 (à confirmer)	Evaluation de la posture par la Wii Balance Board et influence de l'émotion. Application, calculs possibles et interprétations (pratique)	Nicolas Houel
samedi 30 novembre	9h00-12h00	Université de Reims, UFR/STAPS Salle PEEPS 1	Méthodologie d'analyse quantitative et quantitative des données	A. Brikci
	14.00-16.00	Université de Reims, UFR/STAPS Salle 101 (à confirmer)	Approche motivationnelle en sport santé : approche théorique et mises en situations (théorie)	S. Mestre
	16:00-18:00	Université de Reims, UFR/STAPS Salle 101 (à confirmer)	Approche motivationnelle en sport santé : approche théorique et mises en situations (pratique)	S. Mestre
Module II - Activités physiques adaptées aux personnes plus âgées				
vendredi 13 décembre	09:00-11.00		Particularités de la personne plus âgée	M. Klass
	11.00-13.00	ULB Campus Erasme, Bâtiment N TP poly niv 5	Activités dédiées à développer la force et la puissance	M. Klass
	14:00-17:00		Activités physiques adaptées dédiées à développer l'endurance et le bon fonctionnement métabolique	V. Faoro/M. Klass
samedi 14 décembre	09:00-13:00	ULB Campus Erasme, Bâtiment N TP poly niv 5	Activités physiques adaptées dédiées à la personne âgée dans l'objectif de limiter risque de chute (théorie)	S. Baudry/C. Berlemont
	14:00-18:00		Activités physiques adaptées dédiées à la personne âgée dans l'objectif de limiter risque de chute (pratique)	S. Baudry/C. Berlemont

Module III – Renforcement musculaire, travail postural et prévention dos				
jeudi 9 janvier	09:00-12:00	SEM 1 - ULB Campus	Modèles de stabilité lombaire et de déconditionnement, et pathologies "classiques" du rachis	M. Tits
	13:00-17:00	Salle de musculation FSM	Education posturale et apprentissage des placements corporels (pratique)	N. Guissard
vendredi 10 janvier	09:00-13:00	Salle de musculation FSM	Approche critique de différentes méthodes « en vogue ». (PILATES, CROSS FIT, KETTELLEBELL, YOGA, sangles de suspension, ballon d'exercice, etc.)	E. Dubuisson
	14:00-18:00	Salle de musculation FSM	Renforcement musculaire en salle de fitness	Séverine Stragier
samedi 11 janvier	10:00-12:00	N3.114 - ULB Campus Erasme	Analyse critique des théories explicatives, modèles de stabilité lombaire et de déconditionnement. Recommandations actuelles dans la prise en charge de la lombalgie et mise en évidence des Red et Yellow Flags	M. Tits
	13:00-17:00	Salle de musculation FSM	Proposition de programmes adaptés et individualisés d'exercices	E. Dubuisson
Module IV - Activités physiques adaptées aux personnes souffrant de surcharge pondérale et/ou de troubles métaboliques				
Jeudi 30 janvier				
Vendredi 31 janvier				
Samedi 1 février				
Module V - Activités physiques adaptées aux patients ayant eu un cancer (pendant et/ou après les traitements actifs)				
Vendredi 28 février	08:00-10:00		Evaluation du module 1	M. Klass
	10:30 - 12:30		Effets secondaires principaux des traitements du cancer	A. Gombos
	13:00-16:00	BâtimentGE, G.6.110	Bénéfices de l'activité physique en prévention et guidelines pendant et après les traitements actifs du cancer	M. Klass

	16:00-18:00		En Pratique que peut-on proposer? Expérience pratique du centre de réadaptation physique pluridisciplinaire (CRPP) de l'hôpital Erasme	M. Lamotte
Module VI - Activités physiques adaptées aux personnes présentant ou ayant présenté des limitations cardio-respiratoires et vasculaires				
vendredi 20 mars	08:00-09:00	Bâtiment N, TP Polyvalente	Evaluation Module 2 et 3	
	09:30-11:00		Pathologies cardiaques et mort subite	P. Van de Borne
	11:00-13:00		Evaluation de l'aptitude physique spécifique à la cardiologie	G. Deboeck/V. Faoro
	14:00-16:00		Activité physique avec le sujet ayant eu un problème cardiaque	A. Gillet
	16:00-18:00		Présentations de cas et situations	G. Deboeck/V. Faoro
samedi 21 mars	09:00-10:00	Bâtiment N, TP Polyvalente	Pathologies vasculaires et prise en charge médicale	J-C. Wautrecht
	10:00-11:00		Activité physique chez le sujet ayant eu une pathologie vasculaire	J. Strappart
	11:00-13:00		Pathologies respiratoires et évaluation de l'aptitude physique spécifique	A. Legrand
	14:00-15:00		Activité physique et système respiratoire, y compris l'asthme d'effort	V. Faoro
	15:00-17:00		Cas cliniques ; Activité physique chez le sujet ayant eu des troubles respiratoires	O. Van Hove
Module VII - Cas pratique (dossier et présentation)				
samedi 20 juin		ULB Campus Erasme salle TP Polyvalente	Evaluation Module 5	V.Faoro et M.Klass
	Réservé 8:00-18:00		Ce module permettra d'évaluer si l'étudiant a intégré les compétences nécessaires à la prise en charge du public visé à travers les différents modules. Dans ce dossier, l'étudiant devra proposer une prise en charge complète adaptée au cas qui lui est proposé (choix de l'évaluation, approche motivationnelle, programme d'activités physiques et conseils nutritionnels) et le présenter devant au moins deux membres du jury de la formation.	Travail personnel (dossier) et présentation (défense)
Stages optionnels				