

# Introduction aux sciences de l'activité physique 72411 (en ligne)

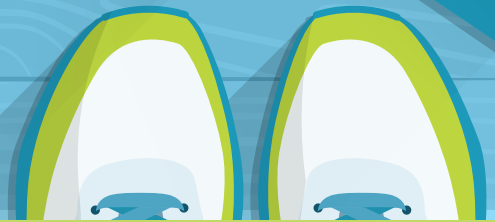


## Description

C'est l'étude du mouvement et du développement de la motricité. Tu mettras à profit tes connaissances pour faire certaines recherches de base ainsi que de mettre sur pied un programme d'amélioration de ta condition physique.

C'est aussi l'étude de l'anatomie et la physiologie de l'exercice ainsi que les principes biomécaniques liés au mouvement et au développement des habiletés physiques et motrices.

Ce cours t'amènera à prendre conscience des relations de la société et la culture à celles du sport et de l'activité physique.



## Activités

- Tu vas discuter des enjeux actuels entourant l'activité physique : inactivité physique, mauvaise alimentation, les drogues, ...
- Tu vas préparer et suivre un programme d'amélioration physique.
- Tu vas préparer un dépliant informatif de science portant sur un sujet choisi par ton équipe.
- Tu vas réfléchir aux solutions possibles afin d'encourager davantage une vie active dans notre société.
- Tu vas comprendre ce qui se passe dans le monde, en discutant des enjeux d'actualité.

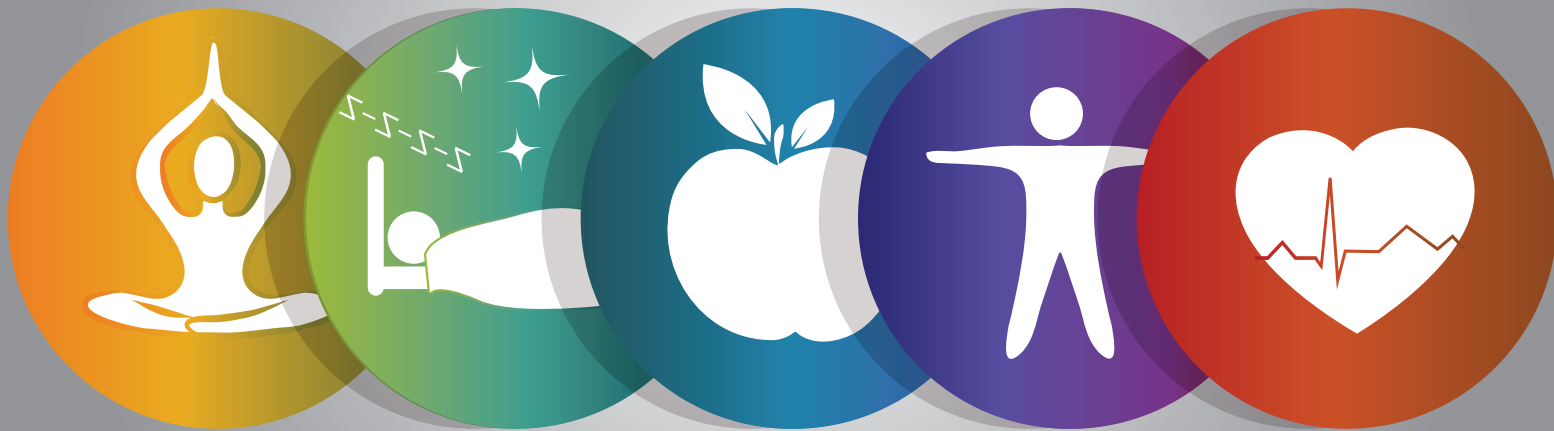


# Thèmes et sous-thèmes

Liens entre le développement moteur et l'apprentissage moteur. (Apprentissage moteur)

Facteurs sociaux, culturels et économiques qui influencent l'activité physique sur les plans local, régional et international.

Rôle de l'alimentation dans la performance sportive, d'évaluer les risques liés à l'utilisation de divers composés et analyser les différentes méthodes d'entraînement.



Conditionnement physique

Postures et des mouvements quotidiens du corps humain. (Biomécanique)

Principes physiologiques directement impliqués dans la pratique de l'activité physique ainsi que ces bienfaits de l'activité physique au niveau des systèmes cardiovasculaire, respiratoire et musculaire.

## Emplois visés

- Kinésologue
- Enseignant d'éducation physique
- Conseiller en conditionnement physique
- Thérapeute sportif
- Entraîneur d'athlète
- Entraîneur d'équipes sportives
- Directeur d'équipe professionnelle
- Dépisteur en sport professionnel
- Éducateur physique en réadaptation
- Éducateur physique pleinairiste
- Physiothérapeute
- Ergothérapeute
- Médecin orthopédique

