

4.3.7 Module CS 1.3.7 Etirements

1 Code et titre du module

CS 1.3.7 : Etirements

2 Résumé

Les étirements occupent une place centrale dans l'apprentissage et l'enseignement du taekwondo. La réalisation des coups de pieds nécessite une bonne souplesse. Les étirements font partie de l'échauffement spécifique mais aussi du retour au calme. Ils sont donc pratiqués pour améliorer la souplesse, préparer le corps à l'effort ou détendre la musculature.

Plusieurs méthodes aboutissent à ces objectifs. Dans le cadre de ce module, les étirements balistiques et passifs seront comparés. Les postures utilisées dans les étirements passifs seront passées en revue pour différents groupes musculaires. Pour chacune d'elles, des corrections techniques seront apportées grâce à un bon placement du bassin.

3 Concepts et mots-clés

- Etirement balistique
- Etirement passif
- Importance de la mobilité
- Postures d'étirements
- Groupes musculaires
- Placement de bassin
- Antéversion
- Rétroversion
- Ventilation

4 Résultats d'acquis d'apprentissage / compétences terminales attendues au terme des apprentissages

D'un point de vue générique, les compétences sont identifiées et développées comme « des aptitudes à mettre en œuvre ». Elles sont envisagées comme « un ensemble organisé de savoirs (connaissances), de savoir-faire (capacité de faire / de mettre en œuvre), et d'attitudes (savoir-être / comportements professionnels et déontologiques « cadre sportif ») qui permettent d'accomplir un certain nombre de tâches ».

Les résultats au terme des apprentissages sont décrits dans le tableau ci-dessous. Chaque descripteur de "comportements" est décliné sous 4 niveaux attendus au terme des apprentissages.

Descripteur des résultats attendus au terme des apprentissages	1	2	3	4
Le lauréat est capable de (d') :				
Enoncer les avantages d'une bonne souplesse.		✓		
Distinguer les étirements balistiques des étirements passifs.		✓		
Enoncer les avantages et inconvénients de la méthode « balistique » et « passive ».		✓		
Adopter de bonnes postures pour étirer les groupes musculaires principaux des membres inférieurs.			✓	
Placer le bassin correctement en fonction du groupe musculaire utilisé.			✓	
Appliquer les étirements avec méthode.			✓	

Tableau : Descripteurs des résultats attendus au terme des apprentissages

(1 : « Simple » information - Sensibilisation – 1ers contacts, 2 : Approches élémentaires permettant l'application / la reproduction de concepts fondamentaux "standardisés", 3 : Appréhension / appropriation de concepts fondamentaux

permettant une autonomie fonctionnelle de base dans un contexte / dans un cadre d'intervention simple, 4 : Maîtrise / adaptation au contexte, possibilité de transposition élémentaire à un autre contexte similaire.

5 Liens entre modules de formation

La bonne compréhension de ce module est facilitée par l'étude ou la révision de la matière ou d'une partie de celle-ci contenue dans les modules suivants :

Code module CG	Liens	Code autre module CS	Liens
CG		CS 1.3.1	*
		CS 0.3.3	*

Tableau : Liens entre modules de formation
(Force du lien : fort = * et très fort = **)

6 Volumes horaires, charge de travail et modules de formation

La charge de travail indique le temps en principe nécessaire aux candidats pour suivre toutes les activités d'apprentissage (cours, séminaires, projets, travaux pratiques, préparations de cours, étude personnelle, évaluations, stages obligatoires, ...) requises pour parvenir aux résultats d'apprentissages attendus.

Dès lors, l'estimation de la charge de travail ne doit pas être exclusivement basée sur le nombre d'heures passées en compagnie des chargés de cours / des formateurs / des maîtres de stages / des évaluateurs / (activités en présentiel). La charge théorique de travail est donc bien plus large et englobe aussi l'ensemble des activités d'apprentissage et de préparation aux certifications / évaluations.

Pour ce module, le candidat aura une charge théorique de travail totale de 3h40 réparties comme suit :

Temps total de présence en formation :					01:30
Temps total de présence en évaluation :					00:10
Temps total en présentiel :					01:40
Assister / participer aux cours théoriques (en auditoriums, classes, ... apprentissages « théoriques », activités de conceptualisation, ...)	00:00	Assister / participer aux cours pratiques (sur le terrain, ... apprentissages « pratiques », exercices tactico-techniques, de démonstrations, de didactique, d'animations, de (micro-) enseignement, ...)	01:30	Participer à des séminaires, colloques, workshop, clinics, ...	00:00
S'exercer dans des travaux pratiques,	00:00	Assister à des séances de révisions /	00:00	Se soumettre aux examens théoriques	00:00

dans des travaux dirigés, stages, ...		Observer des séances-types			
Se soumettre aux examens pratiques	00:10	Autre :	00:00	Autre :	00:00

Temps total en non présentiel :					03:00
S'exercer dans des travaux pratiques, dans des travaux dirigés en dehors des activités en présentiel	00:00	Se préparer aux examens, étudier de manière indépendante et personnelle	03:00	Préparer des projets, des dossiers en dehors des activités en présentiel	00:00
Produire / finaliser tous types travaux (préparation, portfolio, rapports, ...)	00:00	Autre :	00:00	Autre :	00:00

7 Méthodologie et supports de l'animation

- Méthodologie

Magistral	X	Interactif / interdépendant / participatif	O	Classe inversée	O
Outils "digital learning"	O	Mise en situation de résolution de problèmes (étude de cas)	O	Ateliers (semi-) dirigés ;	O
Micro-enseignement entre candidats	O	Mises en situation avec public cible	O	Séance de questions / réponses	O
Auto-formation, recherches personnelles	O	Documentations / expériences personnelles	O	Exercices pratiques	X

- Type de support de cours

Syllabus "classique"	X	PréAO : ppt, prezi, keynote, scenarii, ...	X	Cahier formaté d'exercices	O
Notes personnelles du candidat	X	Livres, manuels, revues, articles, ...	O	Dossiers, portfolio, ...	O
Vidéos, clips, podcasts, ...	O	Autre : ...	O	Autre : ...	O

(PréAO : Présentation Assistée par Ordinateur)

- Mode de diffusion

Exposé "tableau", projection, ...	X	Format "papier"	X	Format électronique, digital, numérique, ...	O
-----------------------------------	----------	-----------------	----------	--	----------

Distribués / envoyés	X	A télécharger	O	Plateforme type "LMS"	O
Sans support	O	Autre : ...	O	Autre : ...	O

8 Modalités d'évaluation

- Champs d'évaluation

Savoirs/connaissances	X	SF Techniques	X	SF Tactiques	O	SF Tactico-Techniques	O
SF Didactiques	O	SF Méthodologiques	X	SF Pédagogiques	O	SE / Attitudes	O

(SF = Savoir-Faire et SE = Savoir-Etre)

- Type d'évaluation

Continue / permanente / formative / en cours de formation	Normative	O	Sommative	Normative	O	Certificative	Normative	O
	Critériée	O		Critériée	O		Critériée	X

- Forme d'évaluation

• Contexte

Orale	X	Ecrite	O
Pratique s/ terrain	O	Autre : ...	O

• Mode

QCM	O	Questions ouvertes	X	Etudes de cas / mise en situation	O
Démonstrations	X	Dossier / portfolio	O	Cahier de travail / d'exercices	O
Autre : ...	O	Autre : ...	O	Autre : ...	

• Critères d'évaluation

Les niveaux de « comportements observables » sont tous repris dans la fiche d'évaluation du module (voir annexe). Ils sont évalués sur base des critères suivants :

- **NA** : Non Acquis - le candidat n'a pas développé la compétence attendue Plusieurs comportements observables attestent de manquements.
- **EVA** : En Voie d'Acquisition - le candidat n'a pas encore tout-à-fait développé la compétence attendue. Les comportements attendus ne sont identifiables que trop peu fréquemment. Il n'est pas encore en état de réussite / de validation.

- **A** : Acquis - le candidat répond adéquatement à ce qui est attendu. Il peut régulièrement démontrer le seuil de compétence qui permet de signifier que la personne est en situation de réussite / de validation
- **AM** : Acquis avec une certaine Maîtrise - le candidat peut toujours démontrer les comportements attendus et ce, quelle que soit la situation de transposition.

Dans la fiche d'évaluation du module, certains « comportements observables » sont présents dans une case grisée. Ceux-ci sont définis comme incontournables.

Pour réussir :

- le candidat doit obtenir au minimum un « A » (Acquis) lors de l'évaluation du module et
- les « comportements observables » incontournables sont au minimum évalués « A ». Une évaluation insuffisante (« NA » ou « EVA ») dans l'un de ces comportements observables incontournables engendre l'échec du module.

9 Pondérations et crédits

- La pondération de la thématique 3 dans le cursus est de 45 %.
- La pondération du module CS 1.3.7 dans la thématique 3 est de 5 %.

10 Norme d'encadrement et de matériel

- Encadrement : un chargé de cours sera nécessaire par groupe de 20 apprenants.
- Matériel :
 - Un local pouvant accueillir le nombre de candidats,
 - Des tables et des chaises en suffisance,
 - Un projecteur et un écran,

11 Qualification et expériences utiles exigées pour les intervenants

Le chargé de cours est porteur de titres et qualifications et bénéficie d'une expérience utile qui sont décrits ci-dessous :

<u>Titres / qualifications</u>	<u>Expériences utiles</u>
Il est diplômé en Education Physique, ou porteur d'un titre pédagogique (formation ADEPS niveau 2, MSIn-T, MSED-T, ...).	Il a participé au module en tant qu'apprenant et a animé une fois le module en présence d'un formateur.

12 Diplômes, brevets, certifications donnant droit à une dispense totale du module de plein droit

Sont dispensés de ce module, les candidats :

- Brevetés Adeps niveau 1
- Brevetés Adeps niveau 2
- Diplômés de l'enseignement supérieur (haute école ou université) en Education Physique (baccalauréat – master).