

#### 4.2.1 Module CS 2.2.1 : Mesure des facteurs de performance en taekwondo par des tests de terrain

##### 1 Code et titre du module

CS 2.2.1 : Mesure des facteurs de performance en taekwondo par des tests de terrain

##### 2 Résumé

Pratiqué comme art martial ou comme sport de compétition (combat ou poomsae), le taekwondo est une discipline exigeante qui nécessite de nombreuses qualités physiques conditionnelles et de coordination. Ces qualités spécifiques au taekwondo sont définies par des facteurs de performance pertinents qui caractérisent le profil idéalisé du compétiteur type en taekwondo ou qui sont nécessaires à une pratique martiale de bonne qualité.

Les facteurs de performance identifiés dans le module CS 2.3.1 seront ici mesurés ou appréciés à l'aide de tests de terrain faciles à réaliser en club. Les résultats obtenus seront collationnés et comparés aux normes, afin d'identifier les points forts et faibles du sportif qui guideront l'entraînement en vue d'atteindre le meilleur niveau de pratique.

##### 3 Concepts et mots-clés

- Mesures anthropométriques
- Functional movement Screening
- Tester la mobilité et la stabilité
- Tester l'équilibre
- Tester l'adresse
- Tester la souplesse
- Tester la puissance, la vitesse et l'agilité
- Tester le temps de réaction
- Tester les forces
- Tester la puissance maximale aérobie

##### 4 Résultats d'acquis d'apprentissage et 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.

<b>Descripteurs des résultats attendus au terme des apprentissages</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Le lauréat est capable de (d') :				
réaliser différents tests de terrain qui lui permettront de mesurer des facteurs de performance spécifiques au taekwondo,				✓
s'assurer de la bonne réalisation technique des tests et du respect des protocoles,				✓
repérer les facteurs de performance essentiels par une observation orientée,			✓	
comparer les résultats obtenus à ceux d'une population sportive et active, dans la mesure du possible en taekwondo,			✓	

orienter ses entraînements, en se basant sur les résultats des tests, en vue d'une amélioration des points faibles et d'une exploitation des points forts,			✓	
adapter certains tests pour qu'ils soient plus en relation avec le taekwondo.			✓	

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 1.3.2	*	CS 2.3.1	**
CG 2.2.1	**	CS 2.3.3	**
CG 2.3.1	*	CS 2.3.11	**

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 15h10 répartie comme suit :

<b>Temps total de présence en formation :</b>	<b>06:00</b>
<b>Temps total de présence en évaluation :</b>	<b>00:10</b>
<b>Temps total en présentiel :</b>	<b>06:10</b>

Assister / participer aux cours théoriques (en auditories, classes, ... apprentissages « théoriques », activités de conceptualisation, ...)	<b>02:00</b>	Assister / participer aux cours pratiques (sur le terrain, ... apprentissages « pratiques », exercices tactico-techniques, de démonstrations, de didactique, d'animations, de (micro-) enseignement, ...)	<b>04:00</b>	Participer à des séminaires, colloques, workshop, clinics, ...	<b>00:00</b>
S'exercer dans des travaux pratiques, dans des travaux dirigés, stages, ...	<b>00:00</b>	Assister à des séances de révisions / Observer des séances-types	<b>00:00</b>	Se soumettre aux examens théoriques	<b>00:10</b>
Se soumettre aux examens pratiques	<b>00:10</b>	<b>Autre :</b> .....	<b>00:00</b>	<b>Autre :</b> .....	<b>00:00</b>

<b>Temps total en non présentiel :</b>					<b>09:00</b>
S'exercer dans des travaux pratiques, dans des travaux dirigés en dehors des activités en présentiel	<b>00:00</b>	Se préparer aux examens, étudier de manière indépendante et personnelle	<b>09:00</b>	Préparer des projets, des dossiers en dehors des activités en présentiel	<b>00:00</b>
Produire / finaliser tous types travaux (préparation, portfolio, rapports, ...)	<b>00:00</b>	<b>Autre :</b> .....	<b>00:00</b>	<b>Autre :</b> .....	<b>00:00</b>

## 7 Méthodologie et supports de l'animation

### - Méthodologie

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

- Type de support de cours

Syllabus "classique"	X	PréAO : ppt, prezi, keynote, scenarii, ...	X	Cahier formaté d'exercices	X
Notes personnelles du candidat	X	Livres, manuels, revues, articles, ...	X	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

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

- Forme d'évaluation

• Contexte

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

Remarque :

- Les modules CS 2.2.1 Mesure des facteurs de performance en taekwondo par des tests de terrain, CS 2.3.1 Les facteurs de performance et CS 2.3.3 La psychomotricité en taekwondo sont évalués conjointement.

Etant donné l'étroite relation entre les modules CS 2.2.1 « Mesure des facteurs de performance en taekwondo par des tests de terrain » et CS 2.3.1 « Les facteurs de performance en taekwondo », leurs évaluations se déroulent conjointement.

- 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 2 dans le cursus est de 15 %.
- La pondération du module CS 2.2.1 dans la thématique 2 est de 100 %.

## 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,
  - Une salle polyvalente pouvant accueillir le nombre de candidats,
  - Petit matériel spécifique à la réalisation des tests
    - Décamètre,
    - Chronomètres,
    - Medecin ball
    - Bâtons
    - Cônes,
    - Cardio fréquencemètre,
    - Un haut-parleur
    - Un enregistrement du test de léger
    - Craies
    - Balles de tennis
    - ...

## 11 Qualification et expériences utiles exigées pour les intervenants

<u>Titres / qualifications</u>	<u>Expériences utiles</u>
Il est diplômé en science de la motricité (baccalauréat ou master) et est porteur d'un titre pédagogique (MSEd ou MStrain en taekwondo ou dans une discipline « pieds-poings »).	Dans sa pratique professionnelle ou en tant que moniteur, il réalise régulièrement des mesures à l'aide de tests de terrain et utilise les résultats pour guider l'entraînement. Ou, il a suivi ce module en tant qu'apprenant et l'a animé une fois en présence d'un formateur.

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

Aucune dispense n'est accordée pour ce module.