

4.4.2 Module CS 2.4.2 : Prévention des blessures en taekwondo

1 Code et titre du module

CS 2.4.2 : Prévention des blessures et maladies en taekwondo

2 Résumé

Parfois l'apparition des blessures ne peut pas être prévue ni même évitée, néanmoins, dans bon nombre de cas, certains bons comportements de l'entraîneur et du sportif en compétition, à l'entraînement et dans sa vie de tous les jours, peuvent considérablement réduire l'apparition de nouveau cas (l'incidence).

Le moniteur sera particulièrement attentif au respect de certaines règles dans la construction de ses séances et à leur bonne programmation dans une planification bien pensée. Au travers de son action dans la séance, le moniteur de taekwondo doit aussi jouer un rôle efficace dans la prévention de la blessure. Il doit non seulement pouvoir détecter les situations à risques mais aussi proposer des exercices qui limiteront l'incidence des blessures ou la gravité de celles-ci.

Ce module visera le top 3 des blessures les plus fréquentes en taekwondo. Les facteurs de risques intrinsèques et extrinsèques seront identifiés. Pour ceux qui sont modifiables, des mesures préventives seront proposées.

3 Concepts et mots-clés

- Contusion
- Entorse
- Lésions musculaires
- Incidence
- Facteurs de risques intrinsèques
- Facteurs de risques extrinsèques
- Mesures préventives
- Proprioception
- Etirements
- Renforcement en excentrique

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.

Descripteurs des résultats attendus au terme des apprentissages	1	2	3	4
Le lauréat est capable de (d') :				
identifier le top 3 des blessures les plus fréquentes en taekwondo.				✓
identifier les facteurs de risques intrinsèques des blessures les plus fréquentes en taekwondo,			✓	
identifier les facteurs de risques extrinsèques des blessures les plus fréquentes en taekwondo,			✓	

proposer des mesures préventives pour les blessures les plus fréquentes en taekwondo en vue de limiter l'incidence,				✓
conseiller ses apprenants sur les bons comportements préventifs.				✓

Tableau : Descripteur 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 2.4.1	**	CS 2.4.1	**
		CS 2.3.2	**
		CS 1.4.1	*

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 7h40 répartie comme suit :

Temps total de présence en formation :					03:00
Temps total de présence en évaluation :					00:10
Temps total en présentiel :					03:10
Assister / participer aux cours théoriques (en auditories, classes, ... apprentissages « théoriques », activités de conceptualisation, ...)	01:30	Assister / participer aux cours pratiques (sur le terrain, ... apprentissages « pratiques », exercices tactico-techniques, de démonstrations, de	01:30	Participer à des séminaires, colloques, workshop, clinics, ...	00:00

		didactique, d'animations, de (micro-) enseignement, ...)			
S'exercer dans des travaux pratiques, dans des travaux dirigés, stages, ...	00:00	Assister à des séances de révisions / Observer des séances-types	00:00	Se soumettre aux examens théoriques	00:10
Se soumettre aux examens pratiques	00:00	Autre :	00:00	Autre :	00:00

Temps total en non présentiel :					04:30
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	04:30	Préparer des projets, des dossiers en dehors des activités en présentiel	00:00
Produire / finaliser tous types de travaux (préparation, portfolio, rapports, ...)	00:00	Autre :	00:00	Autre :	00:00

7 Méthodologie et supports de l'animation

- Méthodologie

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

- Type de support de cours

Syllabus "classique"	<input checked="" type="checkbox"/>	PréAO : ppt, prezi, keynote, scenarii, ...	<input checked="" type="checkbox"/>	Cahier formaté d'exercices	<input checked="" type="checkbox"/>
Notes personnelles du candidat	<input checked="" type="checkbox"/>	Livres, manuels, revues, articles, ...	<input type="radio"/>	Dossiers, portfolio, ...	<input type="radio"/>
Vidéos, clips, podcasts, ...	<input type="radio"/>	Autre : ...	<input type="radio"/>	Autre : ...	<input type="radio"/>

(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	O	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

Remarque :

- Les modules CS 2.3.2 Analyse du mouvement en Taekwondo, CS 2.4.1 Pathologie et traumatologie spécifique en taekwondo et CS 2.4.2 Prévention des blessures en taekwondo sont évalués conjointement.

- Mode

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

- 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 4 dans le cursus est de 23 %.
- La pondération du module CS 2.4.2 dans la thématique 4 est de 33 %.

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,
 - Matériel didactique nécessaire à l'enseignement interactif (cahier du moniteur, document de référence, affiches, jeu de cartes, ...)
 - Une salle polyvalente pouvant accueillir le nombre de candidats,
 - Petit matériel spécifique à la réalisation des tâches :
 - Medecin ball
 - Bâtons
 - Cônes,
 - Balles de tennis,
 - Swiss ball,

- Echelle rythmique,
- Haies,
- Bancs,
- Tapis,
- Bosu
- ...

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 science de la motricité (baccalauréat ou master) orientation kinésithérapie et est porteur d'un titre pédagogique (MSIn-T, MSEd-T, ...).	Il a une expérience importante dans son métier de kinésithérapeute pratiqué dans l'environnement du taekwondo 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

Les diplômés en kinésithérapie sont dispensés de ce module.