

4.3.1 Module CS 2.3.11 Développement de la condition physique auprès d'un public jeune

1 Code et titre du module

CS 2.3.11 : Développement de la condition physique auprès d'un public jeune

2 Résumé

Les facteurs de performance ont été identifiés et ont fait l'objet de mesures ou d'évaluations. Il apparaît maintenant évident que la progression technicotactique des jeunes pratiquants de taekwondo est étroitement liée au développement de leur condition physique.

Dans ses séances, le moniteur de taekwondo proposera des exercices de conditionnement ludiques en adéquation avec les périodes propices au développement des qualités visées. Il s'intéressera à la souplesse, au renforcement musculaire, à la coordination, à la vitesse et à l'endurance. Il sera donc amené à poser les bases du développement conditionnel en tenant compte des particularités pédagogiques de son public et en accordant une attention particulière à son intégrité physique.

3 Concepts et mots-clés

- Puissance
- Adresse
- Endurance
- Processus énergétiques
- Répertoire gestuel athlétique
- Circuit training
- Gainage
- Placement
- Pliométrie
- Entraînement intermittent

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') :				
proposer des contenus de séances adaptés à l'âge et au genre tenant compte des variations individuelles des processus de maturation,				✓
proposer des contenus de séances tenant compte des étapes des périodes de croissance,				✓
poser les bases du développement des qualités physiques,			✓	
élaborer des routines d'échauffement,				✓
élaborer des exercices qualitatifs d'étirement, de renforcement musculaire adaptés et de coordination,				✓
élaborer des exercices qualitatifs de vitesse et d'endurance,				✓
avoir recours à des situations ludiques.				✓

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 2.2.1	**	CS 2.2.1	**
CG 2.3.1	**	CS 2.3.1	**
CG 2.3.3	**	CS 2.2.11	**
CG 2.2.2	*	CS 2.2.12	**
		CS 2.3.3	*

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 30h15 répartie comme suit :

Temps total de présence en formation :					12:00
Temps total de présence en évaluation :					00:15
Temps total en présentiel :					12:15
Assister / participer aux cours théoriques (en auditorios, classes, ... apprentissages « théoriques », activités de conceptualisation, ...)	03:00	Assister / participer aux cours pratiques (sur le terrain, ... apprentissages « pratiques », exercices tactico-techniques, de démonstrations, de didactique, d'animations, de	09:00	Participer à des séminaires, colloques, workshop, clinics, ...	00:00

		(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	00:15
Se soumettre aux examens pratiques	00:00	Autre :	00:00	Autre :	00:00

Temps total en non présentiel :					18:00
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	18:00	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	X	Classe inversée	O
Outils "digital learning"	O	Mise en situation de résolution de problèmes (étude de cas)	X	Ateliers (semi-) dirigés ;	O
Micro-enseignement entre candidats	O	Mises en situation avec public cible	O	Séance de questions / réponses	X
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	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	X	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	X		Critériée	O		Critériée	X

- Forme d'évaluation

- Contexte

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

Remarque :

- Les modules CS 2.2.11 Progresser en taekwondo, CS 2.2.12 Planification et programmation de l'entraînement et CS 2.3.11 Développement de la condition physique auprès d'un public jeune sont évalués conjointement.

- Mode

QCM	O	Questions ouvertes	X	Etudes de cas / mise en situation	X
-----	----------	--------------------	----------	-----------------------------------	----------

Démonstrations	<input type="radio"/>	Dossier / portfolio	<input type="radio"/>	Cahier de travail / d'exercices	<input type="radio"/>
Autre : ...	<input type="radio"/>	Autre : ...	<input type="radio"/>	Autre : ...	<input type="radio"/>

Remarque :

- Au terme de la formation, le candidat reçoit un sujet d'étude de cas relatif aux modules évalués conjointement. Il développe son argumentation en dehors de l'activité en présentiel. Lors de l'évaluation, il présente le fruit de son travail et répond aux questions des différents chargés de cours.
 - 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.

Pour chaque critère, une note chiffrée est attribuée comme suit :

- 1 point au niveau NA.
- 3 points au niveau EVA
- 7 points au niveau A
- 9 points au niveau AM

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 47 %.
- La pondération du module CS 2.3.11 dans la thématique 3 est de 29 %.

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 :
 - Tapis,
 - Cerceaux,
 - Flags,
 - Cônes,
 - Bâtons de mousse,
 - Chronomètres,
 - Echelles rythmiques,
 - Lattes,
 - Balles,
 - Ballons,
 - Medecine ball,
 - Bâtons,
 - Kettlebell,
 - Swiss ball,
 - ...

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 :

Titres / qualifications	Expériences utiles
Il est diplômé en science de la motricité à finalité Education Physique (baccalauréat ou master) et/ou 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 est amené à animer régulièrement des séances de mise en condition physique auprès de jeunes taekwondoïns orientés vers l'excellence sportive 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.