

Certificat en kinésiologie - 4737

CRÉDITS :

30 crédits, Premier cycle

DIPLÔME :

Certificat en kinésiologie

OBJECTIFS :

Acquérir et maîtriser des connaissances de base en kinésiologie: physiologie de l'exercice, biomécanique, nutrition, anatomie, psychologie sportive, neurophysiologie, activité physique chez des populations spéciales, promotion des saines habitudes de vie et autres. Actualiser des connaissances en relation avec le domaine de la kinésiologie et ce, pour différentes populations: enfants, adolescents, adultes, personnes âgées, athlètes et entraîneurs. Véhiculer des valeurs et des comportements menant à un bien-être physique, mental et social.

INFORMATION SUR L'ADMISSION :

Lieu d'enseignement	Régime	Trimestres d'admission			Étudiants étrangers		
		Aut.	Hiv.	Été	Aut.	Hiv.	Été
Campus de Rimouski	TC	✓	✓		✓	✓	
	TP	✓	✓				

TC : Temps complet
TP : Temps partiel

CONDITIONS D'ADMISSION :

Base collégiale au Québec

Être titulaire d'un diplôme d'études collégiales (DEC) ou l'équivalent;

Compétences linguistiques en français :

La candidate ou le candidat qui ne peut faire la preuve de ses compétences linguistiques en français selon les critères de la « Politique relative à la maîtrise du français » devra se soumettre à un examen institutionnel de français, après avoir reçu une convocation à cet effet. En cas d'échec à l'examen, la réussite d'un cours de français sera exigée et l'inscription à ce cours est obligatoire dès le trimestre suivant.

Base études universitaires au Québec

Avoir réussi un minimum de quinze (15) crédits de niveau universitaire avec une moyenne cumulative d'au moins 2,3/4,3;

Compétences linguistiques en français :

La candidate ou le candidat qui ne peut faire la preuve de ses compétences linguistiques en français selon les critères de la « Politique relative à la maîtrise du français » devra se soumettre à un examen institutionnel de français, après avoir reçu une convocation à cet effet. En cas d'échec à l'examen, la réussite d'un cours de français sera exigée et l'inscription à ce cours est obligatoire dès le trimestre suivant.

Base études hors Québec

Avoir un minimum de 13 années de scolarité, ou détenir un diplôme de baccalauréat de l'enseignement général, technologique ou professionnel de la République française, avec une moyenne supérieure à 11.5/20.

Base expérience

Présenter un dossier faisant état de l'intérêt et des connaissances acquises(1) en plus du diplôme de fin d'études secondaires, ainsi que des expériences de travail(2) acquises au cours des cinq années précédant la demande. Lorsque le dossier ne le démontre pas clairement, le candidat peut être tenu de passer une entrevue avec un jury de deux professeurs, dont le responsable du programme, pour évaluer les connaissances et/ou l'expérience.

(1)Connaissances acquises: cours de niveau collégial, stages de perfectionnement en activité physique, etc.

(2)Expérience de travail: avoir agi pendant un minimum de deux ans à temps partiel à titre d'intervenant et/ou de praticien en activité physique: animation, entraînement, gestion, etc.

Compétences linguistiques en français :

La candidate ou le candidat qui ne peut faire la preuve de ses compétences linguistiques en français selon les critères de la « Politique relative à la maîtrise du français » devra se soumettre à un examen institutionnel de français, après avoir reçu une convocation à cet effet. En cas d'échec à l'examen, la réussite d'un cours de français sera exigée et l'inscription à ce cours est obligatoire dès le trimestre suivant.

PLAN DE FORMATION :

Dix cours parmi les suivants :

SKIN110	Physiologie de l'exercice I (3 cr.)
SKIN116	Biomécanique (3 cr.)
SKIN120	Apprentissage moteur et kinésiologie (3 cr.)
SKIN125	Principes et méthodes d'entraînement (3 cr.) (SKIN110)
SKIN130	Kinésiologie et populations en situation d'handicap (3 cr.)
SKIN133	Kinésiologie et populations ayant un déficit sensoriel et moteur (3 cr.)
SKIN135	Évaluation de l'aptitude physique en kinésiologie (3 cr.)
SKIN140	Promotion de l'activité physique et de la santé en kinésiologie (3 cr.)
SKIN143	Anatomie musculosquelettique fonctionnelle (3 cr.)
SKIN146	Psychosociologie de la kinésiologie (3 cr.)
SKIN147	Problèmes métaboliques et kinésiologie (3 cr.) (SKIN135)
SKIN149	Saines habitudes de vie et counseling en kinésiologie (3 cr.)
SKIN157	Introduction à la profession et à la recherche en kinésiologie (1 cr.)
SKIN159	Psychophysiologie, santé mentale et kinésiologie (3 cr.) (SKIN110)
SKIN166	Le kinésiologue et la préparation mentale (3 cr.)
SKIN171	Prescription en kinésiologie (3 cr.) (SKIN125 et SKIN246)
SKIN210	Nutrition et kinésiologie (3 cr.)
SKIN227	Physiologie du travail et ergonomie en kinésiologie (3 cr.) (SKIN110 et SKIN135)
SKIN246	Préparation aux stages (2 cr.)
SKIN301	Projet spécialisé en kinésiologie (3 cr.)

Programme de l'UQAC offert en extension à l'UQAC (autorisation printemps 2024).

SKIN110**Physiologie de l'exercice I**

Objectif : Connaître les fonctions physiologiques des grands systèmes et leurs adaptations chroniques et aiguës liées à l'activité physique.

Contenu : Les niveaux d'organisation cellulaire et tissulaire y sont abordés. On apporte aussi une attention particulière aux systèmes musculaire, cardiovasculaire, respiratoire, circulatoire, endocrinien, énergétique, nerveux et immunitaire.

SKIN116**Biomécanique**

Objectif : Développer une connaissance de base ainsi qu'une méthode d'analyse en mécanique du mouvement humain en lien avec l'amélioration de l'efficacité des mouvements lors de différentes activités physiques.

Contenu : Étude fonctionnelle des composantes biomécaniques chez l'humain. Analyse mécanique et posturale du mouvement pour préciser les conditions mécaniques d'exécution des gestes moteurs selon les lois de la physique mécanique. Étude du mouvement linéaire et angulaire. Notions de friction et centre de masse. Analyse cinésiologique de la marche et de la course.

SKIN120**Apprentissage moteur et kinésiologie**

Objectif : Décrire les mécanismes cognitifs impliqués dans le processus de perception, de traitement et de prise de décision dans le but de produire un mouvement. Comprendre les facteurs d'acquisition et d'automatisation d'un geste moteur.

Contenu : Les théories de l'apprentissage du mouvement chez l'humain. La spécificité et la généralité de l'apprentissage perceptivo-moteur. Les facteurs qui influencent cet apprentissage. Structuration de la pratique et de la création de contextes facilitant la performance d'une tâche motrice. Effets du vieillissement sur la motricité. Impact de la croissance et du développement moteur dans un contexte pédiatrique.

SKIN125**Principes et méthodes d'entraînement**

Objectif : Connaître et appliquer les principes généraux et spécifiques des méthodes d'entraînement. S'initier aux notions d'intensité, de durée, de fréquence ainsi qu'aux modalités et thématiques connexes à l'entraînement.

Contenu : Notions générales et spécifiques sur l'analyse de tâches, la périodisation, la planification, l'échauffement, les modalités et les méthodes d'entraînement des qualités énergétiques et musculaires, de la flexibilité, de la vitesse et du gainage. Introduction aux notions de récupération et application des principes de pliométrie et de l'entraînement de la force-vitesse.

SKIN130**Kinésiologie et populations en situation d'handicap**

Objectif : Examiner les différentes pratiques de sports adaptés. Sensibiliser aux particularités des personnes ayant des problèmes physiques lors de la pratique d'activités physiques. Transmettre les principes d'adaptation sportive afin d'amener le kinésiologue à organiser et mettre en place un environnement propice à la pratique d'activités physiques.

Contenu : Apprentissage des différentes activités sportives adaptées à l'intérieur et à l'extérieur. Étude des caractéristiques en lien avec les différents types d'handicaps physiques. Application de moyens adaptés pour la pratique de l'activité physique.

SKIN133**Kinésiologie et populations ayant un déficit sensoriel et moteur**

Objectif : Examiner les différentes pratiques de sports adaptés. Sensibiliser aux particularités des personnes ayant des problèmes physiques lors de la pratique d'activités physiques. Transmettre les principes d'adaptation sportive afin d'amener le kinésiologue à organiser et mettre en place un environnement propice à la pratique d'activités physiques.

Contenu : Apprentissage des différentes activités sportives adaptées à l'intérieur et à l'extérieur. Étude des caractéristiques en lien avec les différents types d'handicaps physiques. Application de moyens adaptés pour la pratique de l'activité physique.

SKIN135**Évaluation de l'aptitude physique en kinésiologie**

Objectif : Acquérir des notions théoriques et pratiques relatives à l'évaluation des aptitudes physiques chez l'adulte.

Contenu : Consentement, facteurs de risque et classification du risque; mesures au repos, anthropométrie et composition corporelle; aptitude cardiovasculaire aérobie, aptitudes musculo-squelettiques (force et endurance musculaire); évaluation de la posture, de la flexibilité, de l'équilibre ainsi que de la capacité fonctionnelle.

SKIN140**Promotion de l'activité physique et de la santé en kinésiologie**

Objectif : Sensibiliser les futurs kinéologues au développement des sports, de l'activité physique et de la santé dans la population en général. Utiliser et mettre en place des stratégies de promotion de la santé auprès des jeunes et des moins jeunes dans une perspective socioculturelle et psychologique. Organiser un projet de promotion de l'activité physique et de la santé lié aux domaines de la kinésiologie. Développer les qualités requises pour diriger et superviser un projet en santé.

Contenu : Stratégies de promotion de la santé en lien avec le développement socioculturel et psychologique des participants. Analyse des besoins de santé. Conception, planification, promotion, application et évaluation d'un projet de promotion de la santé en kinésiologie.

SKIN143**Anatomie musculosquelettique fonctionnelle**

Objectif : Amener à connaître les structures anatomiques importantes en lien avec la pratique d'activités physiques. Différencier les structures histologiques (microscopiques) et anatomiques (macroscopiques). Rendre apte à adopter un discours approprié et professionnel face au mouvement humain et aux structures musculosquelettiques.

Contenu : Anatomie ostéologique, arthrologique, neurologique et myologique et de surface. Principaux repères anatomiques (axes et plans). Certains exemples d'utilisation de l'anatomie pour des gestes de la vie quotidienne, la posture statique, ainsi que lors d'activités physiques et sportives.

SKIN146**Psychosociologie de la kinésiologie**

Objectif : Faire comprendre et expérimenter les théories psychosociologiques du comportement social des individus en situation d'activité physique et sportive

Contenu : Théories et méthodes en psychosociologie; développement de l'attitude gagnante, du talent et de l'excellence; processus de socialisation dans le sport; relations entraîneurs-athlètes-parents; climat motivationnel kinésiologue-participant, entraîneur-athlète, parents-sportif; processus compétitifs et coopératifs; l'enfant et le sport, formation du caractère et l'esprit sportif; influence des spectateurs et l'agressivité dans le sport.

SKIN147**Problèmes métaboliques et kinésiologie**

Objectif : Comprendre l'étiologie ainsi que la gestion clinique des problèmes qui ont une composante métabolique les plus courants. Acquérir les habiletés cliniques nécessaires à l'évaluation et à la prise en charge de ces clientèles afin de gérer plus efficacement les risques pour la santé. Préciser les indications et les contre-indications de la pratique de l'activité physique dans ces populations.

Contenu : À l'aide d'une approche basée sur des histoires de cas, se familiariser avec les pathologies suivantes : diabète de type 1, diabète de type 2, obésité (enfant/adolescent, adulte et sévère), hypercholestérolémie, cancer, insuffisance rénale, syndrome métabolique et ostéoporose. Nous nous intéresserons également aux médicaments en lien avec ces pathologies ainsi qu'à l'évaluation et à la prise en charge de ces patients.

SKIN149**Saines habitudes de vie et counseling en kinésiologie**

Objectif : Acquérir des connaissances préalables à l'intervention en kinésiologie. Initier au contexte d'intervention en santé par des activités de bien-être et de développement. Favoriser l'acquisition de connaissances visant la modification des comportements et des habitudes de vie dans la population en général. Connaître les facteurs d'adhésion, de persévérance et de désistement. Faire vivre des activités de counseling adaptées en kinésiologie. Élaborer un plan d'action efficace pour changer un comportement lié à la santé et mise en application du processus de consultation et d'intervention individuelle et de groupe.

Contenu : Techniques d'entrevue, attitudes relationnelles et habiletés de communication verbale et non verbale. Identification des méthodes d'évaluation et de changement des comportements (prévention et promotion) des habitudes de vie suivantes : nutrition, activité physique, sommeil et stress.

SKIN157**Introduction à la profession et à la recherche en kinésiologie**

Objectif : Amener à connaître la kinésiologie en tant que science de la santé. Familiariser avec les principaux champs disciplinaires de la kinésiologie et les perspectives d'emploi actuelles. Amener à rechercher et utiliser des informations scientifiques en kinésiologie. Informer du déroulement du programme de kinésiologie à l'UQAC et des différentes ressources mises à la disposition des étudiants pendant la durée des études.

Contenu : Étude de divers concepts nécessaires à la compréhension de la kinésiologie. Rôle et fonction du kinésiologue dans la société québécoise. Recherche, analyse et citation d'informations scientifiques. Plagiat et inconduites académiques.

SKIN159**Psychophysiologie, santé mentale et kinésiologie**

Objectif : Comprendre la place de la kinésiologie dans un contexte de symptômes et de troubles associés à la santé mentale (anxiété, dépression, TDAH, psychose et schizophrénie). Étude du cerveau, du système nerveux en lien avec la réactivité physiologique et la capacité d'adaptation. Études des principaux troubles de santé mentale et revue de littérature en lien avec la kinésiologie. Sensibilisation à différents modèles d'interventions en kinésiologie dans un contexte de trouble de santé mentale chez les adultes. Voir des modèles d'intervention chez les enfants et les adolescents.

Contenu : Ce cours vise l'acquisition de connaissances qui permettront une meilleure compréhension des troubles de santé mentale et l'impact de la kinésiologie sur les symptômes associés

aux différents troubles. Parallèlement à ces notions de base, l'étudiant expérimentera, à l'aide d'activités de groupe, des méthodes d'interventions associées à l'activité physique chez une population adulte ayant un trouble de santé mentale.

SKIN166

Le kinésologue et la préparation mentale

Objectif : Présenter et analyser des stratégies d'entraînement mental utilisées en psychologie du sport pour améliorer la performance sportive. Développer des aptitudes à contrôler ses pensées, ses émotions et ses comportements afin d'optimiser ses actions et son potentiel. Déterminer et comprendre les problèmes relatifs à la gestion des habiletés mentales dans la planification annuelle d'un programme d'entraînement mental. Connaître les différentes stratégies de préparation psychologique des sports individuels et d'équipe.

Contenu : Rôle du kinésologue en psychologie du sport appliquée. Planification annuelle d'un programme d'entraînement mental. Caractéristiques de la performance de pointe. Apprentissage des stratégies de développement des aptitudes mentales. Visualisation. Le contrôle des émotions, la confiance en soi, la motivation et la passion des athlètes. Techniques de concentration et processus d'attention. Technique de relaxation et réglage de l'activation. Épuisement et surentraînement psychologique du sportif. Aspect psychologique des blessures sportives.

SKIN171

Prescription en kinésiologie

Objectif : Connaître les caractéristiques, les besoins et les intérêts des personnes afin de réaliser une prescription adéquate auprès d'une population asymptomatique. Connaître les principes de base en prescriptions en lien avec l'optimisation de la posture statique et dynamique.

Contenu : Prise en charge individuelle pour la mise en place d'un cheminement complet et sécuritaire en kinésiologie: évaluation des besoins, identification des risques, prescription d'activités physiques en fonction des besoins et objectifs.

SKIN210

Nutrition et kinésiologie

Objectif : Identifier les différents aspects liés à la nutrition et à la dépense énergétique lors d'activités physiques et sportives. Évaluer et établir un profil alimentaire selon les besoins. Faire ressortir les liens entre l'alimentation, l'activité physique et les saines habitudes de vie.

Contenu : Nutriments dans l'alimentation. Valeur énergétique des aliments. Mesure de la dépense énergétique. Alimentation avant, pendant et après l'activité physique et sportive. Particularités nutritionnelles en fonction du sport ou de l'activité

physique pratiquée. Contrôle de la masse corporelle. Croissance, activité physique, alimentation et saines habitudes de vie.

SKIN227

Physiologie du travail et ergonomie en kinésiologie

Objectif : Connaissance des méthodes d'évaluation et des exigences physiques et biomécaniques dans le milieu de travail. Créer des protocoles d'évaluation. Interpréter et analyser des résultats d'évaluation. Comprendre le rôle du kinésologue en milieu industriel (professionnel).

Contenu : Analyse des exigences physiques et biomécaniques dans l'exécution de tâches précises au travail ou dans la vie quotidienne. Évaluation et établissement de recommandations pour réduire les contraintes physiques en lien avec la tâche, le milieu ou l'activité. Formulation de recommandations pour concevoir des milieux faciles d'accès.

SKIN246

Préparation aux stages

Objectif : Initier aux rôles, responsabilités et limites de la profession du kinésologue. Développer ses compétences liées à l'enseignement d'exercices et à l'intervention en salle de conditionnement physique.

Contenu : Observation dans divers milieux d'intervention en kinésiologie. Code de déontologie de la Fédération des kinésologues du Québec. Compétences, responsabilités et limites du kinésologue. Familiarisation avec les équipements en salle de conditionnement physique. Enseignement d'exercices à un client. Regard critique sur ses interventions.

SKIN301

Projet spécialisé en kinésiologie

Objectif : Permettre d'appliquer des connaissances et des habiletés spécifiques en développant un projet particulier dans un domaine d'intérêt en kinésiologie.

Contenu : Approfondissement des connaissances et des habiletés dans un domaine spécifique à la kinésiologie par une démarche théorique ou pratique. Développement des habiletés complémentaires à la kinésiologie: promotion de la santé, clinique, performance sportive, entrepreneuriat.