

## HORAIRE 2026 - CERTIFICAT INTERUNIVERSITAIRE EN ACTIVITÉ PHYSIQUE SANTÉ ET THÉRAPIE PAR L'EXERCICE

### Introduction au certificat

Jour	Horaire	Lieu	Thème	Intervenant
<b>Mercredi</b> 21 janvier 2026	17:30-19:00	Visioconférence sur TEAMS	Introduction à la formation : présentation de la formation et des intervenant.e.s, du paysage de l'activité physique santé à l'échelle nationale et internationale, réglementations actuelles et discussion. Questions / réponses.	Présentation générale de la formation et des modules. Objectifs et évaluations. Paysage de l'AP. Chaque coordinateur.rice présente son module

### Module 1. Bases physiologiques adaptées à l'activité physique (Responsable académique : Marc Francaux)

Jour	Horaire	Lieu	Thème	Intervenant
<b>Samedi</b> 24 janvier 2026	8:30-10:00	UCLouvain - COUB-11 (1 place Pierre de Coubertin 1348 Louvain-la-Neuve)	Structure du muscle squelettique, son fonctionnement et son contrôle	Marc Francaux
	10:00-11:30		Métabolisme et bioénergétique	Marc Francaux
	11:30-12:30		Nutrition adaptée à l'exercice	Louise Deldicque
	12:30-13:30		<b>Pause</b>	
	13:30-15:30	UCLouvain COUB-11	Adaptations physiologiques à l'entraînement d'endurance	Marc Francaux
	15:30-17:30		Adaptations physiologiques à l'entraînement de force	Robert Hardwick

### Module 2. Module général en activité physique santé – Partie I (Responsables académiques : Malgorzata Klass)

<b>Jeudi</b> 29 janvier 2026	9:00-9:30	ULB Erasme, N3.114 bâtiment N	Introduction	Malgorzata Klass
	9:30-10:30		Evaluation des facteurs de risque et bilan de pratique d'activités physiques (théorie et pratique)	Malgorzata Klass
	10:30-11:30		Evaluations physiques et fonctionnelles (théorie)	Malgorzata Klass
	11:30-12:30		Evaluation de la composition corporelle (théorie)	Malgorzata Klass
	12:30-13:30	<b>Pause : Manger léger</b>		
	13:30-15:00	ULB Erasme	Evaluations physiques et fonctionnelles (Pratique en tenue sport)	Malgorzata. Klass
	15:00-16:15	ULB Erasme, bat N, locaux N4.113 et N4.212 (labos de biométrie et physiocardio)	Evaluation de la composition corporelle (Pratique : sous-vêtements ad hoc)	Malgorzata. Klass
	16:15-17:30		Aptitude aérobie (test et interprétation d'ergospirométries)	Bert Célie
<b>Vendredi</b> 30 janvier 2026	8:30-12:00	ULB Erasme, salle TP6 bâtiment N	Principes de base du reconditionnement physique adapté : effets négatifs de la sédentarité sur les différents systèmes, recommandations, bienfaits pour la santé de l'activité physique en fonction du type entraînement, progression, fixation d'objectifs + Présentation du sport sur ordonnance, microdéfis...	Vitalie Faoro Malgorzata Klass Christophe Renard
	12:00-13:15	<b>Pause : Manger léger</b>		
	13:30-15:45	ULB Erasme, bat.N, niveau 1, salle MCP	Renforcement musculaire et élaboration de programmes personnalisés (Pratique en tenue de sport et essui)	Alexandre Crognier
	16:00-18:00	ULB Erasme, bat.N, niveau 1, salle MCP et salle parquet	Méthodes « en vogue » : pilates, crossfit, kettlebell, yoga, sangles de suspension, ballon d'exercice, etc. (Pratique en tenue de sport et essui)	Etienne Dubuisson

### Module 3. Urgences de terrain (Responsable académique : Jean-Francois Kaux)

<b>Vendredi</b> 20 février 2026 – Matin –	8:30-10:30	Uliège	Urgences locomotrices	Antoine Conchin
	10:30-12:00	Uliège	Urgences vitales	Arnaud ANCION
	12:00-13:00	<b>Pause</b>		

### Module 2. Module général en activité physique santé – Partie II (Responsables académiques : Malgorzata Klass et Alexandre Mouton)

<b>Vendredi</b> 20 février 2026 – Après-midi –	13:00 - 14:30	Uliège	Principes de suivi et de promotion de l'activité physique et de la littérature physique en activité physique santé (Th.)	Jean-Pierre Weerts
	14:30 - 16:00	Uliège	Atelier de suivi et de promotion de l'activité physique et de la littérature physique en activité physique santé (TP)	Jean-Pierre Weerts
	16:00 - 17:30	Uliège	Mises en situation d'enseignement des activités physique santé (Pratique en tenue de sport)	Laurane Le Boulanger

### Module 4. Public souffrant de surcharge pondérale et/ou de facteurs de risques métaboliques (Responsable académique : Vitalie Faoro)

<b>Jeudi</b> 05 mars 2026	9:00-10:30	ULB Erasme, N3.114 bâtiment N	Introduction, contexte & physiopathologie	Vitalie Faoro
	10:30-12:00		Prescription de l'activité physique adaptée à des sujets à risques métaboliques	Vitalie Faoro
	12:00-13:00	<b>Pause</b>		
	13:00-14:30	ULB Erasme, N3.114	Cas cliniques de remise en mouvement (obésité & syndrome métabolique)	Vitalie Faoro

	14:30-16:00	batiment N	Prise en charge du diabète dans un contexte de remise en mouvement	Corentin Scoubeau
	16:00-18:00	ULB Erasme, salle de danse batiment O	Activité physique adaptée chez le patient obèse et diabétique (Pratique en tenue de sport)	Corentin Scoubeau Vitalie Faoro
Vendredi 06 mars 2026 – Matin –	9:00 -10:30	ULB Erasme, N3.114 batiment N	Rôle des myokines dans les bénéfices de l'activité physique et santé	Bert Célie
	10:30-12:00		Cas cliniques de remise en mouvement (diabète de type 1 et de type 2)	Vitalie Faoro
	12:00-13:00	Pause		

#### Module 5. Public Senior (Responsable académique : Malgorzata Klass)

Vendredi 06 mars 2026 – Après-midi –	13:00-14:30	ULB Erasme, N3.114 batiment N	Modifications neuromusculaires aux cours du vieillissement	Stéphane Baudry
	14:30-16:00		Activités dédiées à développer la force, la puissance et l'équilibre	Stéphane Baudry
	16:00-18:00		Modifications cardio-respiratoires aux cours du vieillissement et activités dédiées à développer l'endurance	Malgorzata Klass
Samedi 07 mars 2026	9:00-13:00	ULB Erasme, N3.114 batiment N	Prise en charge des seniors « fragiles » et éventuellement institutionnalisés en maison de repos. Evaluation fonctionnelle du senior en maison de repos et activités (Théorie et pratique en tenue confortable)	Christophe Berlemont
	13:00-14:00	Pause : Manger léger		
	14:00-17:00	ULB Erasme, bat.N, niveau 1, salle parquet	Maintien de la motricité générale: équilibre, coordination, mobilité... (Pratique en tenue de sport + essui) + discussion de synthèse	Martine Simon Malgorzata Klass

#### Module 6. Public ayant eu un cancer (Responsable académique : Didier Maquet)

Vendredi 13 mars 2026	8:30-10:30	Uliège-salle ISEK	Cancer, ses traitements et ses effets	Christine Gennigens
	10:45-11:45	Uliège-salle ISEK	Cancer et aspects psychologiques	Martine Devos
	11:45-13:00	Uliège-salle ISEK	Recommandations en termes d'activités physiques - présentation d'un projet de terrain	Didier Maquet
	13:00-14:00	Pause		
	14:00-15:30	Uliège-salle ISEK	Comment bien dialoguer avec une personne victime d'un cancer?	Jennifer Foucart
	15:30 - 17:30	Uliège-salle ISEK	Activités physiques adaptées (Evaluation et entraînement)	Cédric Lehance

#### Module 7. Public avec limitations cardio-vasculaires (Responsable académique : William Poncin)

Jeudi 16 avril 2026	08:30-10:30	Salle B.227 (Cage)	Limitations et adaptations cardio-vasculaires à l'effort chez le sujet sain. Modifications des adaptations chez le sujet avec des limitations cardio-vasculaires.	Frédéric Maes
	10:30-12:30	Salle B.227 (Cage)	Indications et contre-indications à l'effort et éléments sécuritaires de l'activité physique adaptée chez le sujet en état stable avec des limitations cardio-vasculaires	Frédéric Maes
	12:30-13:30	Pause		
	13:30-16:00	Salle B.227 (Cage)	Activités physiques adaptées pour améliorer la survie, la qualité de vie et les différentes qualités physiques du sujet cardio-vasculaire	Michel Lamotte
	16:00-16:45	Salle B.227 (Cage)	Evaluation fonctionnelle du sujet avec des limitations cardio-vasculaires : outils et mise en pratique	Michel Lamotte
	16:45-17:30	Salle B.227 (Cage)	Cas cliniques	Michel Lamotte

#### Evaluation globale (Responsables académiques : ensemble des académiques)

Jour	Hororaire	Lieu	Thème	Intervenant
Samedi 16 mai 2026	9:00-11:00	ULB Erasme, batiment N	Evaluation par QRM sur l'ensemble des modules	

#### Cas clinique intégratif et examen intégré (Responsables académiques : ensemble des académiques)

Jour	Hororaire	Lieu	Thème	Intervenant
Dates et horaires à définir en juin en fonction du jury	individuel, en fin d'après-midi ou début de soirée	En visioconférence sur Teams	Défense cas clinique	