

**Fiche de travail UE Activités physiques et sportives 2**

Nombre d'ECTS de l'UE : 3

UE : librement choisie

Année (s) : 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup>

Semestre(s) : Printemps

Code Apogée :

Responsable(s) UE : Julie-anne Chemelle

Type d'enseignement	Nb heures
Cours Magistraux (CM)	20
Enseignements Dirigés (ED)	0
Activité sportive	12 séances d'1h30
Total du volume horaire	36 h

Programme – Contenu de l'UE :

Intitulé CM	Nombre d'heures	Intervenants
Physiologie et sport	6	Ming Lo
Organisation du sport en France et sportifs de haut niveau	1	Sandra Winter
Bienfaits de la pratique des activités physiques	3	Sandra Winter
Femmes et sport	2	Sandra Winter
Enfants et sport	2	Sandra Winter
Méthodes analytiques de dosage des substances interdites	6	Jérôme Guitton

Activités sportives	Nombre d'heures	responsable
12 Séances encadrées par le service des sports (SUAPS Lyon 1)	18h	L. Guyotot

Pré-requis :

Objectifs / Compétences acquises : avoir une pratique régulière sportive et acquérir des notions les méthodes de dosage, la nutrition et la physiologie du sportif.

**Date de la dernière mise à jour par responsable d'UE** : 09/04/2018

PROGRAMME détaillé :

**Physiologie et sport** : Sources énergétiques, adaptation cardio-respiratoire à l'exercice physique**Organisation du sport en France et sportifs de haut niveau**

- En France, qui fait quoi? état, fédérations sportives...
- sportifs de haut niveau : définition, suivi médical réglementaire des sportifs de haut niveau

**Bienfaits de la pratique des activités physiques**

- définitions

- recommandations de pratique des AP
- bienfaits physiques et psychiques de la pratique d'AP
- prescription d'AP

### **Femmes et sport**

- Troubles du cycle chez la femme sportives et conséquences
- Hormones et performance
- Sport et grossesse

### **Enfants et sport**

- quelle pratique du sport chez les enfants?
- croissance et sport
- les pathologies de croissance

### **Méthodes analytiques de dosage des substances interdites**