

# EC Sport et santé

CYCLE 1 : CONDITION PHYSIQUE ET TEST EFFORT GROUPE B

**DFGSM 2**

SUIVI DE LA CONDITION PHYSIQUE

OBJECTIFS : participation au cross médecine/pharmacie et cross des enfants malades

séance	APS SUPPORT	OBJECTIF	CONTENUS	LIEU	HORAIRE	INTERVENANT
Le 05/10/22	ATHLETISME	connaissances physiologiques à l'effort préparation à un cross (médecine)	Echauffement complet ; test de VMA sur 6' ; 3X10' avec 3' de recup -> récup et étirement	Halle Belledonne UFRAPS	18h30 - 20h30	GRENET J
LE 12/10/22	Footing		Echauffement, -> course de 40' (2X20'); 10X (30'X30'); -> récup + étirements	stade UFRAPS		
LE 19/10/22	Footing		parcours de Footing sur campus-60 à 70% VMA-5 à 6 kms (2X5KM)	stade UFRAPS		
<b>novembre : cross de médecine</b>						
LE 26/10/22	Run & Bike	connaissances physiologiques à l'effort préparation à un cross (enfants malades)	Run & Bike 2X40', échange de Bike tous les 10' a l'aller; retour course velo + relais	stade UFRAPS	18h30 - 20h30	GRENET J
LE 09/11/22	cross		PMA : 100 à 120%/ (30X30) 15 répétitions	stade UFRAPS		
LE 16/11/22	ATHLETISME		parcours cross ( 7KM) chronos	UFRAPS		
LE 23/11/22	ATHLETISME		RUFFIER; parcours cross (7km) chronos	UFRAPS		
LE 30/12/22	ATHLETISME		parcours cross ( 7KM) chronos	UFRAPS		
			Cross des enfants Malades			
<b>Le Premier ou le deuxième samedi de Décembre : cross des enfants malades (9 à 10 kms) ; inscription 10 € par étudiant en 2020</b>						

**CYCLE 2 : Circuit training et musculation : RASTELLO LAURENT**

	APS SUPPORT	OBJECTIF	horaires
LE 5/01/23	MUSCULATION	connaître et appliquer les principes techniques sollicitant différents groupes musculaires : placement /respiration. Notion de rep/séries/intensité/récup. Application sur circuit training et ateliers.	12h/14h
LE 12/01/23	MUSCULATION	Améliorations des placements avec charge. Les différents types de force. Présentation des programmes de musculation en fonction des attentes.	12h/14h
LE 19/01/23	MUSCULATION	Découverte et sollicitation d' autres groupes musculaires : Placement /respiration. Application sur circuit training et ateliers. Les mécanismes de la force et leurs conséquences.	12h/14h
LE 26/01/23	MUSCULATION	Améliorations des placements avec charge. Le repos et les filières. Les étirements.	12h/14h
LE 02/02/23	MUSCULATION	choix personnalisés de groupes musculaires à travailler. Calcul des charges maximales sur ceux-ci.	12h/14h
LE 09/02/23	MUSCULATION	Concevoir une séance sur différents principes basiques de travail en relation avec ses objectifs personnels. Découverte de différents régimes de contraction.	12h/14h
LE 23/02/23	MUSCULATION	Renforcer sa pratique sur les principes de travail dans un programme personnalisé: 1 tonicité /renforcement; 2 hypertrophie/volume; 3 lié aux activités sportives. Principes généraux de progression. Notions de programmation et de surcompensation	12h/14h
LE 02/03/23	MUSCULATION	Découvrir et intégrer différentes méthodes dans la perspective de construction d'un programme personnalisé.	12h/14h
LE 09/03/23	MUSCULATION	Affiner un programme personnalisé au regard des différentes méthodes.	12h/14h
LE 16/03/23	MUSCULATION	Séance d'évaluation: capacité à mettre en place un programme de musculation personnalisé et adapté à son contexte de vie physique.	12h/14h

### CYCLE 3 : TRAIL montagne

OBJECTIFS : préparer une course 'de montagne' tout terrain...

séance	APS SUPPORT	OBJECTIF	CONTENUS	LIEU	HORAIRE	INTERVENANT
Le 17/03/23	Course d'orientation (CO)	PREPA RANDO RAID	Initiation CO	UJF	13h00-17h00	GRENET
Le 04/03/23	CO et autre	RANDO CO	CO par groupe de 2	à déterminer		GRENET
Le 31/03/23	CO montagne	RANDO CO	CO seul ou par 2	à déterminer	13h00-17h00	GRENET
Le 21/04/23	CO montagne	« Retrouver une victime »	CO seul	à déterminer	13h00-17h00	GRENET
Le 28/04/23	Course Montagne à la journée			à déterminer	9 H 17H	GRENET RASTELLO

Présence obligatoire au cours, cross des enfants malades, et course de montagne. La validation des 4 modules donne la priorité à EC « Le Médecin face aux risques de la montagne »

# EC Sport

## Planning Cours magistraux + examen

### 2022-2023

#### GRANDS PRINCIPES DE PHYSIOLOGIE DE L'EFFORT L'ENTRAINEMENT

Dr Stéphane DOUTRELEAU -

**Jeudi 19/01/2023 - 14h30-18h00**

Lieu : salle 103 Bat Boucherle

Rappels de physiologie musculaire et cardio-respiratoire à l'exercice

1. Principes de l'entraînement
  - a. Filières énergétiques
  - b. Adaptations à l'entraînement en force
  - c. Adaptations à l'entraînement aérobie et anaérobie
2. Particularités de l'exercice en environnement chaud, froid et en altitude
3. Particularités de la pratique sportive
  - a. Chez l'enfant et l'adolescent
  - b. Chez le sujet âgé
  - c. Chez la femme

#### LA PRATIQUE DU SPORT ET DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

Dr Michel GUINOT -

**Jeudi 26/01/2023 - 14h30-18h00**

Lieu : salle 103 Bat Boucherle

Effets bénéfiques de l'activité physique

- a. Quelques définitions
  - b. Bénéfices de l'activité physique
  - c. Comment évaluer l'activité physique et la sédentarité
  - d. Comment conseiller/prescrire l'activité physique
2. La pratique sportive en France
  - a. Aspects réglementaires
  - b. Le certificat d'absence de CI à la pratique sportive
  - c. Le certificat d'inaptitude partielle ou totale
3. Conduite à risque en milieu sportif
  - a. Consommation de produits psychoactifs en milieu sportif
  - b. Conduite dopante
  - c. Restriction alimentaire

**EXAMEN QCM sur tablettes – jeudi 02/03/2023 16h – 16h30 Amphi Boucherle**