



## **Activités physiques et Santé S2 :** *Théorie et mise en pratique*

Site	Effectif	Niveau Requis	Contact
Nîmes	30	DFGSM2, DFGSM3, DFASM1, DFASM2, DFASM3	<a href="mailto:iris.schuster-beck@umontpellier.fr">iris.schuster-beck@umontpellier.fr</a>
<p><b>Objectifs pédagogiques:</b> comprendre la bio-énergétique et la physiologie de l'exercice physique; connaître les méfaits de la sédentarité et les mécanismes des bienfaits de l'activité physique sur la santé; comprendre les principes de l'entraînement physique; connaître les recommandations actuelles concernant la pratique d'activités physiques ainsi que les aspects médico-légaux (délivrance de certificats etc.); savoir conduire un entretien motivationnel et savoir pratiquer l'examen médical d'un sujet souhaitant pratiquer une activité physique; connaître les principales pathologies rencontrées en lien avec la pratique sportive; savoir analyser et utiliser les principaux test d'aptitude physique (tests de "laboratoire" et de terrain); connaître les principes de prescription d'activités physiques adaptées/individualisées en fonction de l'état de santé</p>			
<p><b>Conditions de validation:</b> présence aux enseignements (seule l'absence médicalement justifiée est tolérée); note de contrôle continu (participation active pendant les cours); une vidéo d'animation pour une courte séquence d'activité physique en musique (5 min) est à réaliser par groupe; examen théorique avec CROC en fin de programme.</p>			

Date	Lieu	Horaire	Intervenants	Programme
Dates à définir	FACULTE DE NIMES	Horaires à définir	Dr Iris SCHUSTER Iris et autres intervenants (spécialités: physio, cardio, MPR, ortho, STAPS, kiné, nutritionniste, psy ...)	Programme précis à venir: 4 jeudis avec 4h de cours (magistraux et cas cliniques interactifs) entrecoupés d'une courte séquence d'activité physique (intensité modérée; accessible à TOUS!) pour lutter contre la sédentarité en milieu universitaire et améliorer la concentration en cours (venir en cours en tenue adaptée et chaussures de sport); un jeudi de TP sur les tests d'aptitude physiques par groupe de 10 étudiants

**SCOLARITE 2ND CYCLE**