

LICENCE STAPS - MENTION ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE - SANTÉ

## Semestre 3 APAS

UED : PARCOURS ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE SANTÉ

# Approche méthodologique en prévention santé

## Présentation

---

L'enseignement se présente sous la forme de CM et de TP réalisés en salle de musculation. Cet EC a pour but d'apporter les connaissances pratiques et théoriques nécessaires à l'évaluation des capacités physiques, la mise en sécurité et la construction d'une séance d'APAS en prévention santé.

## Objectifs

---

Cet enseignement vise à apporter les connaissances pratiques et théoriques pour l'évaluation des capacités physiques et la construction d'une séance d'APAS en prévention santé.

## Pré-requis nécessaires

---

Licence 1 STAPS, VAE ou équivalent.

## Compétences visées

---

Connaitre et savoir utiliser les outils permettant de sécuriser la pratique d'une activité physique adaptée

- Connaitre et savoir réaliser les principaux tests d'évaluation des capacités physiques en prévention santé.
- Être capable de proposer un exercice de renforcement musculaire spécifique à un ou plusieurs groupes musculaires en adaptant les consignes de respirations et de postures.

## Descriptif

---

Cours magistraux :

- Evaluation des capacités physiques en prévention santé
- Qu'est-ce que l'endurance ? Quel intérêt à des fins de préventions santé ?
- Anatomie fonctionnelle et renforcement musculaire

Travaux pratiques :

- Evaluation des capacités physiques en prévention santé
- Endurance, tests sous-maximaux, fréquence cardiaque, perception de l'effort et intensité.
- Renforcement musculaire en lien avec l'anatomie fonctionnelle et les modes de contractions
- Utilisation des variables pour l'adaptation en APAS
- Posture, respiration, étirements et gainage