

DEUST PRATIQUE ET GESTION DES ACTIVITÉS PHYSIQUES, SPORTIVES ET DE LOISIR PUBLIC SÉNIOR (PGAPSL)

## DEUST PRATIQUE ET GESTION DES ACTIVITÉS PHYSIQUES, SPORTIVES ET DE LOISIR PUBLIC SÉNIOR (PGAPSL)

### Semestre 1 DEUST PGAPSL

#### UE B - PRATIQUER ET GÉRER LES ACTIVITÉS PHYSIQUES DE LOISIRS

## B1 - Activités physiques de la forme, de la santé, et du bien être

### Présentation

---

Cet enseignement vise à fournir les bases théoriques et pratiques indispensables à l'encadrement des activités physiques de la forme et de la santé auprès du public senior. Il aborde les spécificités physiologiques et psychologiques du vieillissement, et présente un large éventail de pratiques adaptées (gymnastique douce, renforcement musculaire, étirements, activités d'équilibre, etc.). L'accent est mis sur la prévention, le bien-être et le maintien de l'autonomie dans un cadre sécurisé. C'est une unité d'enseignement (UE) fondamentale pour l'acquisition des compétences d'encadrement spécialisé.

### Objectifs

---

#### Objectifs Généraux

1. Comprendre les enjeux des Activités Physiques et Sportives (APS) de la forme et de la santé pour le public senior.
2. Acquérir les connaissances scientifiques (physiologiques, biomécaniques) liées à l'impact des APS sur le vieillissement et la santé.
3. Maîtriser les outils et méthodes d'intervention pour concevoir, planifier et animer des séances sécurisées et motivantes.

#### Objectifs Spécifiques

- > Identifier les modifications physiologiques et les pathologies courantes liées à l'âge et leurs implications sur la pratique physique.
- > Être capable de sélectionner et d'adapter des exercices physiques (cardio, renforcement, équilibre, souplesse) en fonction des capacités et des objectifs des seniors.
- > Appliquer les principes de sécurité et de prévention des risques spécifiques à l'encadrement des seniors.
- > Développer des stratégies de communication et de motivation pour favoriser l'engagement et l'adhésion au long terme.
- > Réaliser une évaluation simple des capacités physiques initiales des pratiquants.

### Pré-requis nécessaires

---

- > Baccalauréat ou équivalent (condition d'admission au DEUST 1).
- > Connaissances de base en anatomie et physiologie humaines (celles acquises au lycée sont suffisantes, mais un intérêt pour les sciences du corps est un atout).
- > Avoir une expérience de pratique d'activités physiques et sportives (APSA) et une bonne maîtrise motrice.
- > Capacité d'analyse et d'observation des situations de pratique et des publics.

### Compétences visées

---

- > RNCP35954 BC03 : Encadrement de séances collectives d'activité physique et/ou sportive pour tout public.
  - > Organiser une séance d'Activité Physique et/ou Sportive en fonction d'un public et d'un objectif.
  - > Mettre en œuvre l'encadrement d'une séance collective d'activité physique et/ou sportive en garantissant la sécurité des pratiquants.
- > RNCP35954 BC04 : Encadrement d'activités physiques et/ou sportives pour des publics seniors.

- > Évaluer et caractériser le potentiel et les limites d'un pratiquant senior pour les activités physiques et/ou sportives.
- > Concevoir, proposer et impulser une activité physique ou sportive à des fins de santé pour les seniors.
- > Encadrer des séances d'activité physique et/ou sportive adaptées.
- > Conseiller les pratiquants seniors à des fins de prévention de santé.
- > Compétences Techniques et Pédagogiques
  
- > Démontrer et expliquer correctement les techniques des APS de la forme (ex : Pilates, Gym douce, Marche nordique, longue côte, Football marchant, course d'orientation).

Gérer un groupe hétérogène et individualiser l'encadrement

## Bibliographie

---

- > Pratiques des activités physiques et sportives chez les seniors : Du projet à l'action (A. Sève, M. C. Bouvier).
- > Activités physiques et vieillissement : Prévention et bien-être (C. Le Bihan, R. Le Grand).
- > Anatomie et physiologie adaptées à l'activité physique (Ouvrage général de référence STAPS).
- > Gérontologie et activité physique (Collectif d'auteurs spécialisés).
- > Guides de recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et de la Haute Autorité de Santé (HAS) sur l'activité physique et les seniors.

## Modalités de contrôle des connaissances

---

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
EC	CC	Écrit - devoir surveillé		30	
	CT	Dossier		70	

Session 2 : Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CT	Dossier		100	