

## LICENCE STAPS - MENTION ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE - SANTÉ

### Semestre 6 APAS

#### UEF : ENSEIGNEMENT OPTIONNEL OBLIGATOIRE

## Bien vieillir

### Présentation

L'enseignement se présente sous la forme de TD.

La partie pratique abordera les connaissances incontournables sur les impacts du vieillissement sur la santé et la motricité. Les étudiants apprendront à organiser un cycle d'activité physique de bien-être afin d'agir dans le cadre d'une prévention primaire, secondaire et tertiaire en lien avec les problématiques d'un public vieillissant.

La partie théorique abordera les répercussions du vieillissement sur les grandes fonctions physiologiques, l'activité musculaire et la nutrition.

### Objectifs

Cette EC vise à acquérir (1) des concepts scientifiques permettant la prise en charge de personnes vieillissantes, et (2) des compétences sur l'encadrement dans les APSA des personnes âgées afin d'organiser un cycle de l'enseignement auprès de publics vieillissant dans un but de maintien de l'autonomie et du bien-être physique de la personne.

### Pré-requis nécessaires

Cet enseignement nécessite d'avoir des connaissances sur les effets de l'activité physique sur la santé. Licence 2 STAPS APAS, VAE ou équivalent.

### Compétences visées

Savoir utiliser ses connaissances pour adapter et définir des objectifs pertinents lors d'une prise en charge en activités physiques adaptées

*Savoir (connaissances) :*

- > Connaître les incidences du vieillissement dans la pratique d'APSA.
- > Connaître les logiques à mettre en place dans un objectif de maintien des capacités physique de la personne vieillissante
- > Connaître les incidences du vieillissement sur les capacités physiques.
- > Connaître les activités physiques de bien-être adaptées à un public vieillissant.

*Savoir-être :*

- > Être capable d'adapter des activités physiques au regard des personnes et d'un objectif de santé.
- > Faire des choix adaptés sur des objectifs de prévention primaire, secondaire et tertiaire.

*Savoir-faire :*

- > Construire un cycle d'enseignement cohérent au regard de la spécificité du public.
- > Gérer la diversité d'un groupe en toute sécurité.
- > Gérer un public dans un objectif de prévention santé.

### Descriptif

*Partie pratique :*

- > Le vieillissement et les incidences dans la pratique physique et la vie quotidienne.
- > Les régulations à mettre en place en fonction du public et des problématiques de santé.
- > Organisation d'un cycle d'enseignement auprès d'un public vieillissant.
- > Evaluer son action auprès des pratiquants.
- > Adapter et réguler son enseignement autour des activités de bien-être.

*Partie théorique :*

- > Mécanismes cellulaires du vieillissement
- > Influence du vieillissement sur les grandes fonctions physiologiques
- > Vieillesse musculaire
- > Adaptation de la nutrition au cours du vieillissement

## Bibliographie

---

- > Activité physique. Prévention et traitement des maladies chroniques. Éditions EDP Sciences, janvier 2019, 824 pages, Collection Expertise collective. ISBN 978-2-7598-2328-4