

LICENCE STAPS - MENTION ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE - SANTÉ

Semestre 4 APAS

UED : (PARCOURS APAS) - CONNAITRE LES PRATIQUES ET LES DIFFÉRENTS PUBLICS EN APAS

Réadaptation Fonctionnelle (N1 avec public)

Présentation

Nombre d'heures TD/TP/CM : 2H CM – 20H TP

Enseignants participants : Emmanuelle CARLIER ; Anne-Claude CONTANT ; Baptiste CHEHERE

L'enseignement se présente principalement sous la forme de TP réalisés en salle de musculation. Pour cet EC, nous avons mis en place des conventions avec différentes associations proposant des activités physiques adaptées à des personnes atteintes de maladies chroniques.

2 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 2h

Travaux Pratiques : 20h

Objectifs

Cet enseignement vise à apprendre à l'étudiant à encadrer de façon sécuritaire et adaptée un programme individuel d'APAS visant l'amélioration de la tolérance à l'effort de personnes atteintes d'une maladie chronique.

Pré-requis nécessaires

Licence 1 STAPS, VAE ou équivalent.

Licence 2 STAPS (semestre 3) : UE parcours APAS - Approche méthodologique en prévention santé & Physiopathologie des handicaps fonctionnels.

Compétences visées

- Savoir préparer et mettre en place une évaluation des capacités physiques
- Interpréter les résultats de ces tests pour proposer des objectifs pertinents d'amélioration et/ou de maintien des capacités physique
- Préparer, animer et adapter des exercices individuels de renforcement musculaire, d'équilibre et d'endurance
- Savoir préparer des variables de simplification et de progression
- Maitriser les outils permettant de sécuriser la pratique d'APAS en lien avec les comorbidités et symptômes
- Interpréter les évaluations de fin de cycle pour proposer un bilan au pratiquant

Descriptif

Dans cet EC, les étudiants devront réinvestir les connaissances scientifiques et pratiques acquises lors du semestre 3 (Approche méthodologique en prévention santé & Physiopathologie des handicaps fonctionnels) afin de proposer un programme d'activité physique adaptée de 10 séances à un pratiquant porteur d'une maladie chronique.

Bibliographie

Delamarche P, Carré F (2021) Activité physique adaptée et pathologies chroniques: prévention, prescription et prise en charge