

LICENCE STAPS - MENTION ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE - SANTÉ

**Semestre 3 APAS**

## UED : Parcours Activité Physique Adaptée Santé

**6 crédits ECTS**

Volume horaire

Cours Magistral : 34h

Travaux Dirigés : 4.5h

Travaux Pratiques : 9h

# Introduction à l'APAS

## Présentation

L'enseignement se présente sous la forme de CM et de TD. Cet EC a pour but de proposer une première approche des activités physiques adaptées et du domaine de la santé et du Handicap. Cet EC sera réalisé en début de semestre sur une semaine condensée et servira d'introduction pour le reste des enseignements APAS.

### 2 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 10h

Travaux Dirigés : 4.5h

## Objectifs

Cet enseignement vise à éclaircir, « démystifier » les notions d'Activités Physiques Adaptées, de Handicap et de Santé avec une approche multidisciplinaire.

## Pré-requis nécessaires

Licence 1 STAPS, VAE ou équivalent.

## Compétences visées

- Connaitre les différents champs d'intervention de l'APAS
- Comprendre la définition complexe et plurielle du Handicap
  - Comprendre l'importance d'une approche multidisciplinaire en APAS

## Descriptif

Cet enseignement comprend différentes interventions en CM et TD réalisés par différents enseignants du département APAS autour des thématiques suivantes : santé, handicap, activités physiques adaptées...

## 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.

**2 crédits ECTS**

Volume horaire

Cours Magistral : 6h

Travaux Pratiques : 9h

### 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 physique en prévention santé.

- Etre 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

## Physiopathologie des affections de longue durée

### Présentation

L'enseignement se présente sous la forme de CM abordant la physiopathologie des principales maladies chroniques cardio-métaboliques et respiratoires. Cet enseignement apportera les bases physiopathologiques nécessaires pour la prise en charge des pratiquants pour le cours de « réadaptation fonctionnelle niveau 1 » dispensé au semestre 4.

**2 crédits ECTS**

Volume horaire

Cours Magistral : 18h

### Objectifs

Cette EC apportera les éléments de physiopathologie permettant de connaître et comprendre les causes et les conséquences des pathologies et de leurs symptômes afin d'appréhender le rôle de l'activité physique comme outil de prévention.

### Pré-requis nécessaires

Licence 1 STAPS, VAE ou équivalent.

### Compétences visées

Connaitre et comprendre les mécanismes physiopathologiques impliqués dans le développement des principales maladies chroniques cardiovasculaires, métaboliques et respiratoires.

- Connaitre et comprendre les conséquences de la maladie

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

### Descriptif

Pour chaque pathologie : évaluation fonctionnelle, symptômes, comorbidités et limitations à l'effort, prise en charge par l'activité physique

### Bibliographie

- > Delamarche P, Carré F (2021) Activité physique adaptée et pathologies chroniques: prévention, prescription et prise en charge
- > GOLD (2022) Global strategy for the diagnosis, management, and prevention of chronic obstructive pulmonary disease : 2022 report.
- > Activité physique. Prévention et traitement des maladies chroniques. Éditions EDP Sciences, janvier 2019, 824 pages, Collection Expertise collective. ISBN 978-2-7598-2328-4