Université de Bretagne Occidentale

FACULTÉ
DES SCIENCES DU SPORT
& DE L'ÉDUCATION

LICENCE STAPS - MENTION ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE -SANTÉ

## Semestre 5 APAS

# UEF : Parcours APAS - Enseignements de spécialité optionnel obligatoire

**4 crédits ECTS**

Volume horaire

Travaux Dirigés : 36h

# Spécialité sportive

## Modalités de contrôle des connaissances

### Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

| Nature de l'enseignement | Modalité | Nature | Durée (min.) | Coefficient | Remarques |
|---|---|---|---|---|---|
| | CC | Ecrit et/ou Oral | | 20 | |
| | CC | Ecrit et/ou Oral | | 40 | |
| | CC | Autre nature | | 40 | |

# 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 le d'enseignement auprès de publics vieillissant dans un but de maintien de l'autonomie et du bienêtre 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) :*

- Connaitre les incidences du vieillissement dans la pratique d'APSA.
- Connaitre 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 vieilissant.
- 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
- Vieillissement 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

## Modalités de contrôle des connaissances

### Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

| Nature de l'enseignement | Modalité | Nature | Durée (min.) | Coefficient | Remarques |
|---|---|---|---|---|---|
| | CC | Oral | | 50% | |
| | CC | Ecrit - devoir surveillé | 90 | 50% | |

# Vieillissement et grande dépendance

## 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'apprentissage moteur 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 la mémoire, l'apprentissage, le sommeil et le stress.

## Objectifs

Cette EC vise à (1) acquérir des concepts scientifiques permettant la prise en charge de personnes vieillissantes et en grande dépendance, et (2) acquérir des compétences sur l'encadrement dans les APSA des personnes âgées afin d'organiser un cycle le d'enseignement auprès de publics vieillissant avec des pathologies évolutives dégénératives.

## Pré-requis nécessaires

Licence 2 STAPS mention APAS, VAE ou équivalent. Semestre 5 L3 APAS. Cet enseignement nécessite d'avoir des connaissances sur les effets de l'activité physique sur la santé.

## 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) :*

- Connaitre les incidences du vieillissement dans la pratique d'APSA. ?
- Connaitre les logiques à mettre en place dans un objectif de prévention des chutes chez la personne âgée.
- Connaître les incidences des pathologies dégénératives sur la personne âgée.

*Savoir-être :*

- Être capable d'adapter des activités physiques au regard des difficultés des pratiquants et de leurs handicaps.
- Faire des choix adaptés sur les 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 atteint d'Alzheimer et pathologies associées avec bienveillance et professionnalisme.

## Descriptif

Partie théorique :

- Neurobiologie de la mémoire, impact du vieillissement normal et pathologique.
- Chronobiologie et sommeil
- Stress et vieillissement

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 âgé.
- Evaluer son action auprès des pratiquants.

Adapter et réguler son enseignement.

## 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

## Modalités de contrôle des connaissances

### Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

| Nature de l'enseignement | Modalité | Nature | Durée (min.) | Coefficient | Remarques |
|---|---|---|---|---|---|
| | CC | Autre nature | | 15 | |
| | CC | Dossier | | 35 | |
| | CC | Ecrit - devoir surveillé | | 50 | |

Université de Bretagne Occidentale

FACULTÉ
DES SCIENCES DU SPORT
& DE L'ÉDUCATION

# Initiation à la recherche