

## LICENCE STAPS - MENTION ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE - SANTÉ

### Semestre 6 APAS

#### UEF : ENSEIGNEMENT OPTIONNEL OBLIGATOIRE

## Vieillesse 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 de l'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) :*

- > Connaître les incidences du vieillissement dans la pratique d'APSA. ?
- > Connaître 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