

# Promotion de la santé par l'Activité Physique, le sport et les loisirs sportifs

## Infos pratiques

---

- > ECTS : 3,0
- > Nombre d'heures : 20,0
- > Niveau d'étude : BAC +3
- > Période de l'année : Enseignement cinquième semestre
- > Méthodes d'enseignement : En présence
- > Forme d'enseignement : Cours magistral
- > Composante : Sciences et techniques des activités physiques et sportives
- > Code ELP : 4S5GDO04
- > En savoir plus : <https://ufr-staps.parisnanterre.fr/>

## Présentation

---

Apporter une meilleure connaissance sur l'altération de la santé physique et mentale en fonction du genre et de l'âge. Le rôle de l'exercice physique dans l'atténuation de ces altérations sera examiné. Les altérations des systèmes cardiovasculaires, musculo-articulaires et osseux en fonction de l'âge et du genre seront développées. Les connaissances sur les physiopathologies de ces systèmes et les réponses physiologiques à l'exercice (relation «dose-réponse») permettront de développer des recommandations pratiques adaptées à travers de l'activité physique pour un bien-être meilleur. La prévention de la santé mentale associée à l'activité physique sera développée.

## Objectifs

---

A partir des connaissances scientifiques issues de la physiologie de l'activité physique, l'étudiant devra être capable d'élaborer des recommandations adaptées (i.e. intensité, fréquence et durée) pour la prévention et la promotion de la santé dans le cadre des activités sportives et de loisirs sportifs en fonction de l'âge et du genre.

## Évaluation

---

### Session 1 :

*Régime standard:* Le contrôle dure 1 heure et se déroule lors de la dernière séance. Il porte sur la totalité du programme.

*Régime dérogatoire:* Une session est organisée en fin de semestre pour les étudiants ayant choisi la formule de l'examen terminal dérogatoire. Il s'agit d'un contrôle de 1 heure portant sur la totalité du programme.

**Session 2:** Même évaluation que l'examen de la session 1, contrôle terminal.

Mêmes règles pour le régime dérogatoire.

## Pré-requis nécessaires

---

BAC+2 (ou équivalent)

## Compétences visées

---

A l'issue de cet enseignement, il sera attendu de l'étudiant qu'il maîtrise les moyens et les méthodes permettant de promouvoir la santé dans le cadre des activités sportives de loisir et de prévenir, à travers l'activité physique et sportive, et en fonction de l'âge et du genre les déficiences motrices et de la santé.

## Bibliographie

---

Physiologie de l'activité physique (Maloine, 4ème édition), William McArdle et coll.

-Activités physiques et santé (Ellipses), Laure Patrick

-Activité physique et santé. Arguments scientifiques, pistes pratiques (Société Française de Nutrition), Jean-Michel

# Contact(s)

## > Tarak Driss

Responsable pédagogique

[tdriss@parisnanterre.fr](mailto:tdriss@parisnanterre.fr)