

UE 4 Adaptations à l'exercice, à l'entraînement, et au ré-entraînement

Niveau d'étude
Bac +4

ECTS
5 crédits

Composante
Faculté des sciences du sport

Présentation

Description

Programme:

1) Activité des muscles ventilatoires comme facteur limitant de l'activité physique. Les intérêts d'un entraînement ou d'un réentraînement spécifique des muscles ventilatoires pour différentes populations sont abordés.

2) Approfondissement des connaissances en physiologie respiratoire. Sont abordés successivement la convection de l'air dans les voies aériennes, la circulation pulmonaire et les échanges gazeux respiratoires. Adaptations de l'organisme à l'hypoxie.

3) Influence du volume sanguin sur la performance aérobie. Critique de la catégorisation des séances de développement des métabolismes énergétiques

Objectifs

Cet enseignement a pour objectif de présenter les adaptations cardiorespiratoires et énergétiques à l'exercice et à l'entraînement. Deux approches des adaptations respiratoires sont abordées : les échanges gazeux et l'activité mécanique ventilatoire. Les connaissances sont

apportées à travers les cours magistraux et approfondies à travers les travaux dirigés notamment grâce à l'analyse d'articles scientifiques. Cette UE nécessite travail important de l'étudiant ce qui justifie un nombre de 5 crédits ECTS pour cette UE.

Heures d'enseignement

| | | |
|---|----|-----|
| UE 4 Adaptations à l'exercice, à l'entraînement, et au ré-entraînement - CM | CM | 20h |
| UE 4 Adaptations à l'exercice, à l'entraînement, et au ré-entraînement - TD | TD | 10h |