

UE6 Physiologie intégrée et exercice

Niveau d'étude
Bac +4

ECTS
3 crédits

Composante
Faculté des sciences du sport

Présentation

Description

Programme:

Rappels en hématologie, immunologie et endocrinologie.

Exercice physique et fonction immunitaire:

Exercice physique et stress

Définitions et histoire des définitions. Actions du stress sur les différents systèmes biologiques. Particularités du stress oxydant. Facteurs influençant les réactions physiologiques au stress. Utilisation de ces facteurs dans les programmes de gestion du stress et de l'adaptation –(ré)-adaptation par l'activité physique.

Relations Stress, Exercice physique et Santé

Modèles des relations stress, exercice physique et pathologies.

L'activité physique est-elle un stress délétère ou *bénéfique*? Conséquences sur la programmation des séances (rythmes biologiques, ...). Importance des aspects nutritionnels. Exercice physique, stress et douleur : conséquences dans les prises en charge dans le cadre de pathologies telles que arthrose, arthrite, fibromyalgie. Importance de la mise

en place d'une stratégie de récupération après des activités physiques adaptées.

Sommeil et Exercice.

Régulation éveil-sommeil. Biorythmes et capacités physiques durant la journée. Privations de sommeil (et décalages horaires) et performance. Exercice et sommeil.

20h CM + 10h APP-TD

Objectifs

Etudier les relations entre activité physique, stress et santé dans le contexte de l'exercice physique et la réhabilitation.

Heures d'enseignement

UE6 Physiologie intégrée et exercice - TD	TD	10h
UE6 Physiologie intégrée et exercice - CM	CM	20h