

Physiologie du Sport et de la Performance

Session 2 : Contrôle sur table (100%)

Infos pratiques

- > ECTS : 3,0
- > Nombre d'heures : 22,0
- > Niveau d'étude : BAC +3
- > Période de l'année : Enseignement cinquième semestre
- > Méthodes d'enseignement : En présence
- > Forme d'enseignement : Cours magistral
- > Ouvert aux étudiants en échange : Oui
- > Composante : Sciences et techniques des activités physiques et sportives
- > Code ELP : 4S5LES02
- > En savoir plus : <https://ufr-staps.parisnanterre.fr/>

Présentation

- * Consolidation des connaissances fondamentales de la physiologie des fonctions musculaire, cardio-vasculaire, respiratoire et du métabolisme énergétique
- * Adaptations métaboliques et biochimiques à l'exercice aigu et chronique
- * Mesure de la dépense énergétique
- * Déterminants physiologiques de la performance sportive
- * Fatigue et récupération
- * Exercice et conditions extrêmes

Objectifs

Renforcer la capacité de l'étudiant à intervenir auprès des athlètes et de tout public en mobilisant des connaissances scientifiques relevant du champ de la physiologie de l'exercice et de l'entraînement.

Évaluation

Régime standard : Contrôle terminal (100%)

Régime dérogatoire : Evaluation terminale (100%)

Pré-requis nécessaires

BAC+2 (ou équivalent)

Examens

Acquisition et maîtrise des bases de la physiologie. Capacité à intervenir auprès des athlètes en mobilisant des connaissances scientifiques relevant du champ de la physiologie générale, de l'exercice et de l'entraînement

Ressources pédagogiques

- * V. Billat. Physiologie et méthodologie de l'entraînement. De Boeck. 2017
- * P. Cerretelli, Traité de Physiologie et du sport, traduction H. Monod, Masson, 2002.
- * Hausswirth et J. Brisswalter. Énergie et performance physique et sportive: Efficience énergétique et performance motrice. Ed. Armand Colin. 2003
- * G. Millet et S. Perrey. Physiologie de l'exercice musculaire. Ellipses. 2005
- * Monod, R. Flandrois, H. Vandewalle. Physiologie du Sport. Masson. 2007
- * Poortmans et N. Boisseau, Biochimie des activités physiques, De Boeck, 2017.
- * WL. Kenney, J. Wilmore, D. Costill. Traduction A Delamarche. Physiologie du sport et de l'exercice (Anglais). De Boeck, 2017
- * D'autres ressources seront mises à disposition en cours de formation

Contact(s)

> **Tarak Driss**

Responsable pédagogique
tdriss@parisnanterre.fr