

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

CM	CM	20h
TD	TD	10h