

UE 11 Modalités de prescription de l'activité physique

Niveau d'étude
Bac +4

ECTS
4 crédits

Composante
Faculté des sciences du sport

Présentation

Description

Programme:

Relations caractéristiques de la mécanique musculaire

Muscle humain en situation de mouvement

Effets de l'activité physique sur les propriétés mécaniques du muscle

Effets du vieillissement et de la réduction d'activité sur les propriétés mécaniques du muscle

Mesure de la force et de la puissance

Développement de la force et de la puissance

Mesure de l'aptitude aérobie

Développement de l'aptitude aérobie

Contrôle de la charge d'entraînement

Contrôle de la charge d'entraînement externe

Contrôle de la charge d'entraînement interne

Évaluation des propriétés mécaniques du muscle humain

Évaluation des propriétés mécaniques du muscle humain

Objectifs

Maîtriser les concepts, principes et méthodes de l'évaluation et de l'entraînement des qualités musculaires chez l'adulte sain.

Être capable de choisir un test approprié pour évaluer les qualités musculaires.

Être capable de proposer des contenus d'entraînement des qualités musculaires adaptés et justifiés par la littérature scientifique.

Être capable de comprendre et de présenter clairement un article scientifique relatif au thème étudié (travail en groupe).

Faire preuve d'esprit critique, justifier ses choix à partir d'éléments théoriques, intégrer les éléments abordés dans ce cours à ceux des autres cours que vous avez suivi pour construire votre compétence professionnelle.

Heures d'enseignement

TD	TD	4h
TP	TP	6h
CM	CM	20h