

Activités physiques adaptées aux seniors et aux sujets souffrant d'obésité et de diabète

Titulaires

Malgorzata KLASS (Coordonnateur) et Séverine Stragier

Mnémonique du cours

EDPH-I5325

Crédits ECTS

5 crédits

Langue(s) d'enseignement

Français

Période du cours

Deuxième quadrimestre

Campus

Erasme et Autre campus

Contenu du cours

Activités physiques adaptées aux seniors:

- > Modifications au cours du vieillissement du contrôle moteur et mécanismes à l'origine de ces modifications
- > Modifications au cours du vieillissement des systèmes cardiovasculaire et respiratoire et mécanismes à l'origine de ces modifications
- > Modifications au cours du vieillissement du système métabolique
- > Adaptations des différences systèmes à l'entraînement de type force, endurance, ou visant l'amélioration du contrôle moteur
- > Recherche sur PUBMED (et autres moteurs de recherches) et sites internet afin de trouver l'information utile pour élaborer un programme d'AP en se basant sur des informations scientifiques actualisées
- > Visite de lieux de pratiques professionnelles (cours de gym adaptés, salle de fitness, prévention des chutes,...)

Activités physiques adaptées aux sujets souffrant d'obésité et de diabète

- > Épidémiologie, étiologie, incidence, prévention, traitement et complications liées à l'obésité
- > L'obésité infantile
- > Physiopathologie de l'obésité et activité physique adaptée (livre de références)
- > Syndrome métabolique: définition et insulino-résistance
- > Diabète: physiopathologie, traitement et activité physique
- > Maladies cardio-vasculaires: thérapie par l'exercice
- > Mise pratique: dans la peau d'un obèse + entraînement de revalidation cardiaque

Objectifs (et/ou acquis d'apprentissages spécifiques)

Activités physiques adaptées aux seniors

Enseigner les modifications du contrôle moteur, des systèmes cardiovasculaire et respiratoire, du système métabolique ainsi que les pathologies souvent associées au vieillissement.

Envisager les facteurs physiologiques et neuromusculaires susceptibles de limiter l'activité physique chez les sujets âgés médicalement aptes à suivre un programme d'entraînement.

Développer les adaptations physiologiques et psychomotrices à l'entraînement chez des personnes âgées ainsi que les mécanismes à l'origine de ces adaptations. Une attention toute particulière sera portée sur les qualités physiques essentielles à développer chez les seniors ainsi que les risques de certains types d'efforts

Compétences visées: connaître les modifications physiologiques associées au vieillissement et programmer et encadrer des AP pour personnes âgées

Activités physiques adaptées aux sujets souffrant d'obésité et de diabète

Enseignement de la physio-pathologie de l'obésité et de ses conséquences sur l'obésité adulte et pédiatrique

Etat des lieux de l'activité physique chez les sujets obèses

Adaptation de l'activité physique à l'obésité et aux conséquences qui en découlent (syndrome métabolique, diabète, maladies cardio-vasculaires).

Compétences visées: connaître les modifications physiologiques associées à l'obésité et programmer et encadrer des AP pour ces personnes

Méthodes d'enseignement et activités d'apprentissages

Activités physiques adaptées aux seniors:

- > Cours théorique interactif
- > Travail de groupe : préparation et organisation d'une séance pratique pour un groupe de seniors
- > Visites de lieux de pratique professionnelle

Activités physiques adaptées aux sujets souffrant d'obésité et de diabète

- > Cours théorique interactif
- > Travail de groupe (programme d'AP)
- > Mise en pratique d'activité physique

Contribution au profil d'enseignement

Application de l'activité physique à un public fragilisé par l'âge ou une surcharge pondérale.

Intérêt d'un rôle de prévention dans les effets de ces fragilités.

Références, bibliographie et lectures recommandées

Activités physiques adaptées aux seniors

- > Différents articles et revues de la littérature
- > Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription: Vivian H. Heyward, Human Kinetics, 2006
- > Physical Activity Instruction of Older Adults: Jessie Jones, Debra J. Rose; Human Kinetics, 2005
- > Physiology of Exercise and Healthy Aging: Albert W. Taylor, Michel J. Johnson; Human Kinetics, 2007
- > FallProof!- a comprehensive balance and mobility training program: Debra J. Rose; Human Kinetics, 2003
- > Le sport après 50 ans: Charles M. Thiebault, Pierre Sprumont, Collaborateur Charles M. Thiebault, Pierre Sprumont, Adolf Ogi; De Boeck Université, 2005

Activités physiques adaptées aux sujets souffrant d'obésité et de diabète

Livre de référence:

Exercise Therapy in Adult Individuals With Obesity

(Public Health in the 21st Century).

Editor: Dominique HANSEN

Publisher: Nova Science Publishers Inc, 2013

ISBN 10: 1622578112 ISBN 13: 9781622578115

Autres renseignements

Lieu(x) d'enseignement

Erasme et Autre campus

Contact(s)

Malgorzata.Klass@ulb.be (AP Seniors)

severine.stragier@ulb.be (SURcharge pondérale et diabète)

Méthode(s) d'évaluation

Autre, Travail de groupe et Examen oral

Méthode(s) d'évaluation (complément)

Activités physiques adaptées aux seniors:

- > Examen oral sur le contenu du cours et évaluation du travail de groupe et séance pratique

Activités physiques adaptées aux sujets souffrant d'obésité et de diabète:

- > Examen oral sur le contenu du cours et les présentations des travaux personnels

Construction de la note (en ce compris, la pondération des notes partielles)

Activités physiques adaptées aux seniors

- > Examen oral (70%) et évaluation du travail de groupe (30%)

Activités physiques adaptées aux sujets souffrant d'obésité et de diabète

- > Examen oral (70%) et évaluation du travail de groupe (30%)

La note de l'UE sera la **moyenne harmonique pondérée** des notes des deux parties de l'UE.

Pondération: (0.5 pour AP seniors et 0.5 pour obésité et diabète)

Toutefois, l'UE est créditée si et seulement si les deux conditions suivantes sont remplies :

1° la moyenne harmonique pondérée des notes des différentes activités d'apprentissage qui la composent est supérieure ou égale à 10

2° la somme des points déficitaires des notes attribuées à chaque activité d'apprentissage n'excède pas deux points.

Ceci permet de s'assurer de l'acquis d'un socle suffisant de compétences pour chacune des activités d'apprentissage de l'UE:

Si la somme des points déficitaires des différentes activités d'apprentissage est supérieure à deux, la note la plus faible sera attribuée à l'ensemble de l'UE.

Langue(s) d'évaluation principale(s)

Français

Programmes

Programmes proposant ce cours à la faculté des Sciences de la motricité

MA-EDPH | **Master en sciences de la motricité, orientation éducation physique** | finalité Entraînement et coaching/bloc 2, finalité Didactique/bloc 2, finalité Préparation physique/bloc 2 et finalité Européenne en préparation physique, mentale et réathlétisation/bloc 2