

DU SPORT SANTE 2022 UNIVERSITE DE PARIS /INSEP

VISIO

MERCREDI 19 JANVIER

JEUDI 20 JANVIER

19 et 20 janvier 2022

SESSION 2 VISIO



LIEU	VISIO	VISIO
------	-------	-------

PROGRAMME

<p>9h00 11h00 Francois DESGORCES</p> <p>Contrôle de l'exercice et quantification de la dose</p>	<p>9h 11H Jean Michel REYMOND Daniel MERCIER</p> <p>Activités Renforcement musculaire/Equilibre Habiletés Motrices</p> <p>Quels tests quelles pratiques pour quelles pathologies</p>
<p>11h00 12h00 Jean Michel REYMOND</p> <p>Intro projet vidéo Glénan</p> <p>TP CAS CLINIQUE</p>	<p>11h00 12h00 Jean Michel REYMOND</p> <p>Planification et programmation</p>
<p>PAUSE</p>	
<p>13h30 15h30 Jean Michel REYMOND Daniel MERCIER</p> <p>Activités AEROBIE (Quels tests quelles pratiques pour quelles pathologies)</p>	<p>14 h 15h Marie MULLOT PRNSS Exemple Projet DU</p>
<p>15h30 17h00 Jean Michel REYMOND</p> <p>Perception de l'effort Comment motiver les patients à pratiquer l'activité physique</p>	<p>15h00 16h00 Jean Michel REYMOND</p> <p>QUIZZ Tests TP CAS CLINIQUE</p>
	<p>16h 17h30 Jean Michel REYMOND La récupération</p>

Le concept de condition physique est en constante évolution. Ainsi, être en forme n'a pas toujours eu le même sens au fil des décennies. Dans les années 1920, il suffisait d'être capable de toucher ses orteils sans plier les genoux pour être en forme.

Puis dans les années 1940, à cause des besoins du personnel militaire après la Seconde Guerre mondiale, ce sont les qualités musculaires qui ont retenu l'attention. Ce n'est que dans les années 1970, à la suite du succès de la librairie Aerobics de Cooper et de son fameux test de 12 minutes, que l'Amérique s'est mise à vibrer pour le jogging et l'amélioration des qualités aérobies. À cette époque, on ne se préoccupait pas encore, toutefois, de la composition corporelle. Après cette période axée sur une succession de modes plutôt unidimensionnelles, on est passé aux tendances multidimensionnelles en vigueur de nos jours.

Au début des années 1980, on a troqué le modèle « Condition physique – Performance » (Performance related fitness) pour celui de « Condition physique – Santé » (Health Related Fitness), l'accent étant dorénavant mis sur les composantes ayant un lien direct avec la santé et sur les tests permettant de les mesurer.

C'est ainsi qu'on associe maintenant une faible capacité aérobie et une mauvaise composition corporelle aux maladies cardiovasculaires et au diabète, un manque de souplesse aux maux de dos, etc. La faiblesse de ce modèle est qu'il propose un retour à une définition traditionnelle de la santé (absence de maladie physique) alors que l'OMS a longtemps opté pour une définition plus positive (état de bien-être mental, physique et social). Avec cette dernière définition, la différence entre « Condition physique – Santé » et « Condition physique – Performance » est bien mince, car celui qui se réalise par la pratique du sport le fait souvent pour son bien-être mental et social, même s'il y a excès ou s'il n'y a pas d'effet sur les facteurs de risque ou de morbidité. À chacun de trouver le juste milieu...

Il faut dire que les liens entre les composantes retenues et la santé sont souvent déduits en toute logique ou fondés sur des opinions ou observations personnelles, mais n'ont pas encore fait l'objet d'études rigoureuses. Auparavant, on étudiait les stimuli optimaux pour améliorer une qualité physique précise. Aujourd'hui, on essaie plutôt de démontrer les liens entre ces qualités et les facteurs de risque reconnus ou les indices de morbidité et de mortalité. On essaie aussi d'établir la dose d'efforts optimale (relation dose-réponse) pour obtenir une diminution de ces facteurs de risque, de la morbidité ou du taux de mortalité. En consultant la littérature scientifique, on remarquera que pour établir des liens entre la condition physique et la santé, les chercheurs tentent de quantifier l'activité physique pratiquée ou la dépense d'énergie au moyen de questionnaires ou d'autres méthodes épidémiologiques, en présument que les gens plus actifs sont aussi plus en forme.

Si cette affirmation est vraie de façon générale, il reste que la forme physique ne dépend pas uniquement de l'entraînement, mais aussi des facteurs environnementaux (sommeil, régime, pollution, etc.) et du bagage génétique de la personne. Or, il semble que la santé ait des liens différents et spécifiques avec le taux de pratique des activités physiques et le niveau d'aptitude physique même si tout est relié. Ainsi, la pratique d'activités physiques peut avoir des effets bénéfiques sur la santé, même lorsqu'elle n'entraîne pas d'améliorations de la condition physique.

INTERVENANTS



François DESGORCES (PhD - PU)

Enseignant UFR STAPS Paris Descartes/chercheur IRMES



Jean Michel REYMOND

Pole Formation Unité Entraînement/Préparation Physique
/Réathlétisation/Prophylaxie **INSEP**
Co -Coordonnateur DIU Sport Santé / Paris Descartes
Membre du CA et responsable de la formation de la SF2S



Daniel MERCIER

Co auteur du test navette avec Luc Léger, développeur du système de
PROFIL pour les sportifs en sports individuels ou collectifs,
Président-Concepteur-Communicateur Activity Lab



Marie MULLOT

Chargé de mission au Pôle ressource national sport santé VICHY