

DIU SPORT SANTE 2024 UNIVERSITE PARIS CITE /INSEP

MODULE 3 DISTANCIEL

MERCREDI 14 FEVRIER

JEUDI 15 FEVRIER

14 et 15 février

SESSION 2 VISIO



LIEU	VISIO	VISIO
DISTANCIEL	<p>9h0 11h00</p> <p>Mon Stade, Maison Sport Santé</p> <p>Rolland KRZENTOWSKI</p>	<p>9h00 11h00</p> <p>Les métiers en enseignements APA</p> <p>Pauline MAILLOT</p>
	<p>11h00 13h00</p> <p>FRANCK BROCHERIE</p> <p>Vieillessement</p> <p>Méthode adaptée dans le cas de déficit de force (immobilisation ou sarcopénie)</p>	<p>11h00 13h00</p> <p>PHILIPPE NOIREZ</p> <p>Muscles et régénération</p>
	PAUSE	
	<p>14h 16h</p> <p>Sébastien DUC</p> <p>TMS</p> <p>Les troubles musculo squelettiques</p>	<p>14h 15h</p> <p>Chris BOSTON</p> <p>Suivi Projet</p>
		<p>15h 16h</p> <p>Guillaume GAUTHIER</p> <p>Témoignage MSS</p>
	<p>16h00 18h00</p> <p>FLORENT AUBRY</p> <p>BPCO et APS</p>	<p>16h00 18h00</p> <p>SEBASTIEN BORNIL</p> <p>Les différents types de contractions musculaires et leur application dans le renforcement musculaire</p>

Les troubles musculo squelettiques (TMS) des membres supérieurs et inférieurs sont des troubles de l'appareil locomoteur pour lesquels l'activité professionnelle peut jouer un rôle dans la genèse, le maintien ou l'aggravation. Les TMS affectent principalement les muscles, les tendons et les nerfs, c'est-à-dire les tissus mous. Les régions corporelles concernées sont principalement le cou, les épaules et les poignets. Les TMS des membres inférieurs sont plus rares et concernent principalement le genou.

Le vieillissement correspond à l'ensemble des processus physiologiques et psychologiques qui modifient la structure et les fonctions de l'organisme à partir de l'âge mûr. Il est la résultante des effets intriqués de facteurs génétiques (vieillessement intrinsèque) et de facteurs environnementaux auxquels est soumis l'organisme tout au long de sa vie. Il s'agit d'un processus lent et progressif qui doit être distingué des manifestations des maladies. L'état de santé d'une personne âgée résulte habituellement des effets du vieillissement et des effets additifs de maladies passées (séquelles), actuelles, chroniques ou aiguës.

BPCO : Une maladie chronique touchant les poumons La bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) est une maladie des poumons. Cette maladie essouffle, notamment à l'effort. Parfois, elle fait aussi tousser et cracher ou est responsable de bronchites qui se répètent anormalement souvent ou durent anormalement longtemps. Il arrive aussi que le rétrécissement des bronches se traduise par des sifflements dans le thorax au cours de la respiration. Chez les malades qui toussent et crachent régulièrement, on utilise le terme de bronchite chronique. Certaines personnes ayant une bronchite chronique n'ont pas de BPCO : leurs bronches produisent plus de sécrétions (les crachats), mais ne sont pas encore rétrécies. À l'inverse, certains malades atteints de BPCO n'ont pas de bronchite chronique: ils sont essoufflés, mais ne toussent pas et ne crachent pas habituellement. Les lésions respiratoires observées dans la BPCO apparaissent progressivement: rétrécissement des bronches (qui sont enflammées) et destruction du tissu des poumons (emphysème, c'est-à-dire destruction d'une partie des alvéoles pulmonaires, qui sont les zones d'échange de l'oxygène et du gaz carbonique entre l'air et le sang)

Le renforcement musculaire

Le renforcement musculaire est une intention éducative, dont le but est de développer la puissance contractile des muscles, tonifier la qualité musculaire et rééquilibrer les morphologies défailantes. Selon l'entraînement choisi, le renforcement musculaire peut améliorer la force, la puissance, la résistance, l'endurance ou d'autres qualités. On lui reproche parfois un effet négatif sur la coordination. Or, rien n'empêche de combiner plusieurs objectifs en effectuant l'effort avec un déplacement en rythme (relativement lent néanmoins). D'autres bienfaits lui sont également associés comme la lutte contre l'ostéoporose, une meilleure statique vertébrale et nette diminution des douleurs à ce niveau, un meilleur maintien des articulations. Si l'on ajoute à cela l'élimination des toxines, il n'est pas étonnant de ressentir une amélioration générale du bien-être au fur et à mesure de la pratique...même si l'on doit parfois passer par l'épisode des courbatures (à ne pas rechercher). Il faut d'ailleurs prévenir les néophytes qu'il s'agit là d'un phénomène tout à fait normal puisque durant la séance, les muscles sont soumis à un stress. L'éducateur sportif devra veiller à moduler les efforts de façon à ce que les douleurs ne soient pas trop intenses et ne provoquent pas le découragement.

INTERVENANT(E)S



Chris BOSTON Expert Sport Santé
CEO Founder PHYSICARE - NATACARE -
Master Coach - Directeur OF



Philippe NOIREZ
Enseignant-Chercheur chez Université de
Reims Champagne-Ardenne



Roland KRZENTOWSKI
Médecin du sport, de médecine physique et
de réadaptation.
Président de **Mon Stade**



Florent AUBRY
Enseignant APA CHU Reims



Pauline MAILLOT
Maître de conférences,
Université Université Paris Cité, Sorbonne Paris
Cité.



Sébastien DUC PhD
Université de Reims Champagne-Ardenne |
URCA · UFR Sciences et Techniques des Activités
Physiques et Sportives



Franck BROCHERIE
Chercheur en Physiologie Appliquée au Sport
de Haut Niveau, Pôle Performance / Unité
Recherche et Laboratoire INSEP



Sébastien BORNIL
Personal Trainer, London, United Kingdom



Guillaume GAUTIER
Responsable des sports chargé de mission
Sport Santé à la Ville de Fontainebleau
Responsable de la Maison Sport Santé