

DIU SPORT SANTE 2022 UNIVERSITE DE PARIS /REIMS/INSEP

MODULE 4

MERCREDI 16 MARS

JEUDI 17 MARS

16 et 17 mars 2022

SESSION 4 PRESENTIEL



LIEU	VISIO	VISIO	
<p style="text-align: center;">INSEP</p> <p style="text-align: center;">Salle LOS ANGELES SEOUL</p>	<p>09h00 10h00 Jean Michel REYMOND</p> <p>Quelle programmation</p> <p>APS : Femme enceinte</p>	<p>9h 12h00 Daniel MERCIER Jean Michel REYMOND</p>	<p>1^{ère} JOURNEE</p> <p>L'obstétricien est de plus en plus souvent interrogé sur les avantages et les risques de maintenir ou de débiter une activité physique sportive ou de loisir pendant la grossesse. Certaines femmes hyperactives ont du mal à réduire leur rythme habituel de vie, d'autres arrêtent toute activité physique intense, ayant peur de provoquer une fausse couche. Comment ajuster ses réponses ?</p> <p>Pendant la grossesse, quelles modifications corporelles à prendre en compte pour programmer la pratique des APS ?</p> <p>La plupart des modifications physiologiques et morphologiques induites par la grossesse persistent 4 à 6 semaines après l'accouchement. Cependant, en l'absence de contre-indications médicales (césarienne, épisiotomie¹, incontinence urinaire), la reprise de l'activité physique peut ne pas être différée. Si la reprise d'une activité physique doit toujours être progressive, certaines femmes vont pouvoir reprendre le sport plus rapidement que d'autres, parfois même dans les jours qui suivent l'accouchement. Aucune complication maternelle n'a été associée à la reprise d'un entraînement sportif adapté et progressif.</p> <p>Activité physique et cancer du sein : Des freins ?</p> <p>2^{ème} JOURNEE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pourquoi évaluer ? - Entrez autres situation en France en ce qui concerne les ALD - Quoi évaluer ? - Composantes de la condition physique - Comment évaluer ? - Normes vs Critères - Évaluation avec EvalDM à télécharger sur le Play store ou l'Apple Store Vous aurez droit à 5 évaluations gratuites - Évaluation de la coordination - Évaluation de la puissance musculaire - <p>Retour sur les résultats</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vs Normes - Vs Critères - Questions ? <p>Cas clinique :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Définition du ou des cas - Constitution des groupes - Travail d'équipe - Restitution - Discussion - Les chiffres de la pandémie et mise en lumière de la mauvaise santé des français, une occasion de mettre de l'avant le sport santé ?
	<p>10h00 12h00</p> <p>Carole MAITRE</p> <p>Femme et sport Physiologie de la femme et de la grossesse</p> <p>Bienfaits et contre-indications de l'activité physique pendant la grossesse</p>	<p>Théorie : Pourquoi évaluer ?</p> <p>Pratique : Évaluation avec EvalDM</p>	
	<p>PAUSE</p>		
	<p>13h00 15h00</p> <p>Laure LAMIC</p> <p>La remise en forme postnatale.</p>	<p>14h00 17h00 Daniel MERCIER Jean Michel REYMOND</p> <p>Retour sur les résultats du matin</p> <p>Cas clinique</p>	
	<p>15h00 17h00</p> <p>Jocelyne ROLLAND</p> <p>CANCER DU SEIN AVIROSE</p>		

INTERVENANT(E)S



Carole MAITRE

Gynécologue et médecin du sport à l'INSEP.



Jocelyne ROLLAND

Kinésithérapeute, conceptrice méthode Avirose



Laure LAMIC

Coach sportif périnatale, formatrice en activités périnatales



Daniel MERCIER

Président SAS Activity Lab, physiologiste de l'exercice, co-auteur du test Navette (Luc Léger...)



Jean Michel REYMOND

Responsable formation cadres du Sport INSEP

Coordonnateur pédagogique DIU Sport Santé / Université de paris