DU SPORT SANTE 2024 UNIVERSITE PARIS CITE /INSEP .

VISIO 3	MERCREDI 13 MARS	JEUDI 14 MARS

13 et 14 mars 2024	SESSION 3 VISIO

LIEU	VISIO	VISIO
PROGRAMME	**09h 11h** **J Michel REYMOND** Motricité : Les activités d'équilibre et coordination Les effets physiologiques de l'AP chez les femmes	**9h 11h** **Jacques BIGOT** APS et vieillissement réussi
	11h 13h **Carole MAITRE** Femme et sport Physiologie de la femme et de la grossesse Bienfaits et contre-indications de l'activité physique pendant la grossesse	**11h00 13h** **Joffrey BARDIN** Entraînement sportif : filles et garçons pas si inégaux !
	PAUSE	
	14h 16h **Sophie VINCENT** Le vieillissement physique et/ou cognitif par grand système en faisant le lien avec les capacités physiques & prévention par APS	**14h 15h** **Chris BOSTON** Projet Sport Santé
		15h00 17h00 **Catherine HAUDOIRE** Le KANGATRAINING une pratique sécurisante
	16h 18h **Sébastien RATEL** La pratique de l'activité physique chez les enfants et adolescents	**17h 18h30** **Régis JUANICO** La sédentarité

PRESENTATION

La pratique de l'activité physique chez les enfants et les adolescents

L'importance de la pratique des activités physiques chez l'enfant et l'adolescent fait consensus depuis de nombreuses années. Elle favorise leur développement psychologique, social et physique Elle permet également de prévenir certains problèmes de santé. En revanche, l'exercice excessif peut présenter des risques, notamment chez les jeunes sportifs impliqués dans une pratique compétitive de haut niveau et soumis dès leur plus jeune âge à des programmes d'entraînement intensifs. Par ailleurs, la mise en place d'activité physique auprès d'enfants et d'adolescents, que ce soit dans un objectif sanitaire ou sportif, s'avère particulièrement complexe. En effet, ceux-ci présentent la particularité d'être en perpétuelle évolution. Les processus de croissance - c'est à dire l'augmentation des dimensions du corps, des organes et des tissus - et de maturation des organes et des systèmes biologiques peuvent intervenir de façon simultanée ou successive et présentent une grande variabilité entre les individus et entre les différentes périodes delà vie.

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 (vieillissement 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.*

La vieillesse *connaît plusieurs définitions. L'OMS retient le critère d'âge de 65 ans et plus. Une définition sociale utilise l'âge de cessation d'activité professionnelle, ce qui revient à entrer dans la vieillesse à 55 - 60 ans ! Pour le calcul des taux d'équipements et de services destinés aux personnes âgées, l'âge de 75 ans est pertinent. Enfin, l'âge moyen constaté dans les institutions gériatriques est d'environ 85 ans. La perception de sa vieillesse ou de celle des autres est très variable et personnelle*

La pratique de l'activité physique chez les femmes enceintes

L'obstétricien est de plus en plus souvent interrogé sur les avantages et les risques de maintenir ou de débuter 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 ?
L'activité physique est associée à une diminution du risque des cancers du côlon, du sein (après la ménopause) et de l'endomètre.

INTERVENANT(E)S

Sophie VINCENT
Maitre de conférences à l'université Rennes 2
MCU physiologie
Université Rennes 2

Sébastien RATEL
Maître de Conférences Universitaire - HDR, Université Clermont Auvergne**).**
https://www.linkedin.com/in/s%C3%A9bastien-ratel-523b46137/?originalSubdomain=fr

Joffrey BARDIN
Professeur agrégé d'EPS Professeur agrégé d'EPS
Université de La Réunion
Université Paris Descartes Université Paris Descartes
Master 2 (M2), STAPS INSEP

Catherine HAUDOIRE
Éducatrice Sport Santé - ETP en centre, à domicile et en entreprise / Experte de l'activité physique perinatale/ Formatrice
KANGATRAINING FRANCE Concept de santé périnatal en toute sécurité

Carole MAITRE

Gynécologue et médecin du sport à l'INSEP.

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

Jean Michel REYMOND
Responsable formation cadres du Sport INSEP
Coordonnateur DU Sport Santé / Paris Université /Reims Champagne Ardennes
https://www.linkedin.com/in/jean-michel-

Regis JUANICO : Parrain Promotion 2024
Expert en politique publique sportive
Ancien député de la LOIRE
Rapporteur spécial des crédits du sport
Auteur de nombreux rapports parlementaires sur le sport et la santé publique

Jacques BIGOT

Past Responsable du Pôle Ressources national Sport Santé Bien-être
Membre du CA de la SF2S