

# Descriptif de l'enseignement

Année universitaire 2024 - 2025

Diplôme de Formation Générale en Sciences Pharmaceutiques. Année 2	
<b>Identification du cours</b>	
Intitulé de l'unité d'enseignement (UE) et code K	UE de choix Sport. K2SM650
Découpage de l'unité d'enseignement en Eléments constitutifs (EC) et codes K	EC1- K2SM651
Nombre d'ECTS	3
Langue d'enseignement	Français
Lieu d'enseignement	UFR des Sciences Pharmaceutiques et Biologiques - Nantes
Niveau	L - DFGDP2
Semestre	3
<b>Equipe pédagogique</b>	
Responsable de l'unité d'enseignement	Catherine DAVID
Co-responsable(s)	
Intervenants (nom, statut, e-mail)	<p>Christophe Olivier. Maitre de conférences universitaire en Toxicologie. UFR Sciences Pharmaceutiques de Nantes. <a href="mailto:Christophe.olivier@univ-nantes.fr">Christophe.olivier@univ-nantes.fr</a></p> <p>Nicolas Muzard Pharmacien d'Officine Vacataire <a href="mailto:nico.muzard.pharma@gmail.com">nico.muzard.pharma@gmail.com</a></p> <p>SUAPS - Enseignant Référent : Laure IACONO Enseignants certifiés ou agrégés EPS Titulaires (varie en fonction de l'activité choisie par l'étudiant) <a href="mailto:laure.iacono@univ-nantes.fr">laure.iacono@univ-nantes.fr</a></p> <p>Catherine DAVID Maitre de conférences universitaire en Physiologie. UFR Sciences Pharmaceutiques de Nantes. <a href="mailto:catherine.david1@univ-nantes.fr">catherine.david1@univ-nantes.fr</a>.</p>

Composante gestionnaire	UFR Pharma	Département(s)	E <sup>2</sup> M (Dept5)
-------------------------	------------	----------------	--------------------------

Présentation générale du cours	
Thèmes abordés	<p>Les Bienfaits du Sport pour la santé dans une pratique sécurisée et optimisée de l'activité physique. Le lien est fait entre performances, nutrition du sportif et mise en garde des pratiques dopantes.</p> <p>Les enseignements sont complétés par une pratique sportive régulière avec un coach sportif sur plusieurs semaines.</p>
Compétences visées	<p>A l'issue de cette UE, l'étudiant sera capable :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de reformuler les bienfaits généraux de l'activité physique pour la santé.</li> <li>- d'expliquer les études épidémiologiques qui démontrent les bienfaits du sport dans la prévention de nombreuses pathologies.</li> <li>- d'énumérer les maladies chroniques dans lesquelles le sport est désormais un versant thérapeutique à part entière (ex: Cancer du sein; suites d'un AVC etc..)</li> <li>- de diffuser dans leur entourage les connaissances acquises à propos de ces bienfaits.</li> <li>- de démontrer l'intérêt du décret du "Sport sur ordonnance" de Mars 2017.</li> <li>- de résumer les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique.</li> <li>- d'expliquer les conditions d'application du décret "Sport sur Ordonnance".</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- d'identifier et d'expliquer les recommandations en termes de nutrition pour favoriser la performance et la récupération musculaire : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier les situations d'inadaption nutrition hydratation par rapport à l'activité physique entreprise.</li> <li>- Expliquer l'intérêt des adaptations nutrition /hydratation selon le type et l'intensité de l'activité physique.</li> <li>- Proposer d'éventuels produits disponibles en officine adaptés à la complémentation sportive en sachant argumentant et choisir.</li> </ul> </li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- d'expliquer et de définir le rôle de l'AMA.</li> <li>- de définir une substance dopante et une "conduite dopante".</li> <li>- d'énumérer tous les produits dopants existants sur le marché.</li> <li>- de décrire leurs mécanisme d'action</li> <li>- de décrire les effets recherchés et indésirables de ces substances (A COMPLETER ??)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de décrire un échauffement et identifier sa nécessité.</li> <li>- d'expliquer les règles de pratique de la discipline sportive choisie.</li> <li>- de s'engager dans une pratique physique sécuritaire pour lui et pour ses partenaires/adversaires.</li> <li>- de construire un projet tactique dans le but d'optimiser sa performance.</li> <li>- savoir résoudre des problèmes et prendre des décisions liées à la pratique physique.</li> <li>- gérer son stress et ses émotions dans la pratique</li> </ul>
Place du cours dans le programme (avant/après)	<p>En tant qu'UE de choix ces enseignements se placent en compléments de leur cursus principal et leur permet d'aborder des thèmes qu'ils n'auraient pas vus ailleurs. Ici ils valorisent aussi la pratique d'une discipline sportive et contribuent à sa promotion.</p>

Prérequis en terme d'apprentissage	Pour bien aborder ces enseignements les étudiants devront s'appuyer sur plusieurs disciplines abordés en PASS/LA.S et en DFGSP2 et notamment les notions et le vocabulaire de physiologie, de biochimie, de pharmacologie et de toxicologie.			
Volume horaire et Modalités pédagogiques		Présentiel	Distanciel synchrone	Distanciel asynchrone
	CM en h	4	2	
	TD en h (nb séances)		2	
	TP en h (nb séances)	18 (9)		
<b>Description du cours</b>				
Contenu détaillé	<p><b>COURS MAGISTRAUX</b></p> <p>- <b>SPORT ET SANTE</b> : (2 h CM)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>RESUME DES EXPERTISES <u>EPIDEMIOLOGIQUES</u> réalisées en 2006 et 2019 par l'INSERM. (Statistiques sur la prévention du développement des maladies chroniques et la prévention des rechutes et/ou l'amélioration des traitements dans nombres de ces maladies).</li> <li>LES RECOMMANDATIONS DE L'OMS EN TERMES D'ACTIVITE PHYSIQUE (Définition de l'activité Physique selon l'OMS, Règle des 3 R, nombre et temps des séances hebdomadaires, niveau d'activité).</li> <li>LE DECRET DE "SPORT SUR ORDONNANCE" (Qui prescrit, qui encadre, pour qui, quel remboursement?)</li> </ol> <p>- <b>LA NUTRITION DU SPORTIF</b> : (2h CM)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Base biochimique des besoins liés à l'exercice physique</li> <li>Equilibre nutritionnel du sportif</li> <li>Nutrition de l'entraînement, de la pré compétition, de la compétition, de l'après compétition, collation du sportif.</li> <li>Hydratation du sportif.</li> </ul> <p>- <b>LE DOPAGE</b> : (2h CM + 1 ED de 2h)</p> <p>- <b>TRAVAUX PRATIQUES</b> : (18h TD)</p> <p>Enseignement pratique et théorique dans une activité physique au choix proposée par les enseignants d'EPS (Education Physique et Sportive) du SUAPS (Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en action de son corps dans le but de développer une motricité propre et spécifique à l'activité physique choisie.</li> <li>Travail en groupe pour créer du lien, construire des projets, aider à s'accepter et à accepter l'autre, améliorer ses performances.</li> <li>Tenir divers rôles tels qu'arbitre et/ou juge pour appréhender la pratique physique d'une autre manière.</li> </ul>			
Méthodes d'enseignement utilisées et conseils de travail pour l'étudiant				

Supports de cours Bibliographie	Tous les supports de cours sont déposés dans l'espace de cours Madoc dédié: DFGSP2> UE16-5: <a href="https://madoc.univ-antes.fr/course/view.php?id=30828">https://madoc.univ-antes.fr/course/view.php?id=30828</a> .
------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Validation de l'enseignement	
Type d'évaluation, durée, coefficient	<p><b><u>Session 1:</u></b> Examen écrit de 30 min [coeff 1] + CCTP : évaluation au fil de l'eau de leur pratique par les coaches [coeff 2]</p> <p><b><u>Session 2 :</u></b> Examen écrit de 30 min [coeff 1]</p>
Construction de la note entre les EC (Coefficients)	1 seul EC dans cet UE