

Unité d'enseignement librement choisie : **ACTIVITES PHYSIQUES ET ENVIRONNEMENTS EXTREMES**

Lieu : Ecole de santé des armées - 331 avenue du Général de Gaulle - 69675 Bron Cedex

Contact : Madame Roche, 04 72 36 40 10, [sylvie.roche@intradef.gouv.fr](mailto:sylvie.roche@intradef.gouv.fr)

Nombre de places : les élèves de l'ESA FASM 2 (Lyon-Sud et Lyon-Est), 20 places supplémentaires pour Lyon-Est et Lyon-Sud (Lettre de motivation à adresser par mail, à Madame Roche, [sylvie.roche@intradef.gouv.fr](mailto:sylvie.roche@intradef.gouv.fr), date limite le **03 septembre 2021**)

Contrôle de connaissance : **QCM informatisés le 14 avril 2021**

Responsables : Pr Elvire Servien ([elvire.servien@chu-lyon.fr](mailto:elvire.servien@chu-lyon.fr))

Dr Olivier COSTE ([olivier.coste@intradef.gouv.fr](mailto:olivier.coste@intradef.gouv.fr))

Docteur Alexandra MALGOYRE ([alexandra.malgoyre@intradef.gouv.fr](mailto:alexandra.malgoyre@intradef.gouv.fr))

*La pratique du sport est déclinée sous de nombreuses formes dans tous les milieux, voire extrêmes. Les besoins en conseils médicaux et les demandes en conseils entraînement sont fréquents. La démocratisation des matériels et l'accès à des sports extrêmes imposent la nécessité et l'intérêt de la médecine du sport à tous les praticiens.*

**Objectif pédagogique :** sensibiliser les étudiants en second cycle des études médicales à la médecine du sport et à l'entraînement physique en condition courante ou particulière en fonction du milieu. Une approche interactive et participative sera privilégiée dans la mesure du possible.

**Module 1 : Physiologie de l'exercice et évaluation fonctionnelle de la capacité à l'effort**

Thème	Durée (H)	Date	Horaires	Intervenant
<p><b>Réponses physiologiques à l'exercice aérobie:</b> Dégager les déterminants physiologiques de la performance physique en endurance et comprendre les principes de son évaluation.</p> <p><b>Généralités sur la consultation en médecine du sport et l'évaluation médico-physiologique du sportif</b></p>	4	07/10/2021	14h00-18h00	Dr Alexandra MALGOYRE
<p><b>Adaptations cardio-vasculaires et respiratoires à l'entraînement</b> . Présenter les principales caractéristiques des adaptations cardio-vasculaires et respiratoires à l'entraînement en endurance ;</p> <p><b>Lecture ECG du sportif :</b> . Initiation à la lecture de l'ECG du sportif : spécificités par rapport au sédentaire, principales anomalies, modalités, intérêt et limites de l'épreuve d'effort, conséquences sur l'aptitude à la pratique sportive.</p>	4	04/11/2021	14h00-18h00	Dr Alain BOUSSUGES

**Module 2 : Nutrition du sportif**



. Sensibilisation au coup de chaleur d'exercice : circonstances de survenue, clinique, prise en charge...				
<b>Plongée, Hyperbarie :</b> . Découverte des spécificités de l'activité physique en milieu hyperbare ; . Problèmes médicaux spécifiques à la plongée subaquatique : circonstances de survenue, clinique, prise en charge...	<b>3</b>	<b>03/03/2022</b>	<b>14h00-17h00</b>	<b>Dr Sébastien DE MAISTRE</b>

#### **Module 5 : Méthodes d'entraînement spécifique et le mangement d'équipes**

<b>Thème</b>	<b>Durée (H)</b>	<b>Date</b>	<b>Horaires</b>	<b>Intervenant</b>
<b>Gestion de la fatigue et de la récupération :</b> . Information sur la gestion de la fatigue et la récupération chez le sportif : aspects physiologiques et recommandations pratiques.	<b>3</b>	<b>10/03/2022</b>	<b>14h00-17h00</b>	<b>Pr Fabien SAUVET</b>
<b>Pathologies chroniques du sport :</b> . Présentation des principales pathologies chroniques rencontrées en médecine du sport (tendinopathie, fractures de fatigue)  <b>Problématique du surentraînement</b>	<b>4</b>	<b>24/03/2022</b>	<b>14h00-18h00</b>	<b>Dr Ando RADAFY ou Djaffar MOUHLI</b>

#### **Module 6 : Aptitude, Prévention de blessure, Psychologie**

<b>Thème</b>	<b>Durée (H)</b>	<b>Date</b>	<b>Horaires</b>	<b>Intervenant</b>
<b>Tests d'aptitude physique de terrain:</b> Présentation des principaux tests et outils : type de qualités évaluées, réalisation et interprétation	<b>2</b>	<b>31/03/2022</b>	<b>14h00-16h00</b>	<b>ASC Sebastian GARCIA VICENCIO</b>
<b>Evaluation fonctionnelle du mouvement :</b> .test FMS et GMC Place de la kinésithérapie et de la réathlétisation	<b>2</b>		<b>16h00-18h00</b>	<b>ASC Matthieu GUEMANN (kiné)</b>
<b>Préparations physique et mentale du sportif :</b> . Information sur les modalités de la préparation physique et mentale du sportif de haut niveau.	<b>2</b> <b>2</b>	<b>07/04/2021</b>	<b>14h00-16h00</b> <b>16h00-18h00</b>	<b>Pr Aymeric GUILLOT</b> <b>Dr Ando RADAFY ou Djaffar MOUHLI</b>
<b>Contrôle de connaissances terminal</b>	<b>1</b>	<b>14/04/2021</b>	<b>14h00-15h00</b>	<b>Ecole de santé des armées</b>

Cours possible le 9/12/21

En février problème des vacances d'hiver, 05-21 fév. zone B (Aix-Marseille)

12-28 fév. zone A (Lyon) > Vacances universitaires la deuxième semaine en principe

19 fév.-07 mars zone C (Paris)

Coordonnées des intervenants

Intervenant	Mail	Num de Tel
Pr Nathalie Koulmann	<a href="mailto:nathalie1.koulmann@intradef.gouv.fr">nathalie1.koulmann@intradef.gouv.fr</a>	01 78 65 10 00
Pr Elvire Servien	<a href="mailto:elvire.servien@chu-lyon.fr">elvire.servien@chu-lyon.fr</a>	04 26 10 90 43
Dr Alexandra Malgoyre	<a href="mailto:alexandra.malgoyre@intradef.gouv.fr">alexandra.malgoyre@intradef.gouv.fr</a>	01 78 65 13 17
M. Sebastian Garcia Vicencio	sebastian.garciavicencio@gmail.com	06 58 64 74 72
Dr Alain Boussuges	<a href="mailto:alain.boussuges@univ-amu.fr">alain.boussuges@univ-amu.fr</a>	06 19 10 22 47
Dr Elliot Sappey-Marinier	<a href="mailto:esappey@gmail.com">esappey@gmail.com</a>	
Dr Pierre Emmanuel Tardo-Dino	peirba@gmail.com	06 08 73 91 65
Dr Etienne Deroche	<a href="mailto:etienne.deroche@hotmail.fr">etienne.deroche@hotmail.fr</a>	06.72.45.56.52
Dr Sébastien de Maistre	sebastien.de-maistre@intradef.gouv.fr	06 30 79 84 59
Dr Romain Loursac	<a href="mailto:romainloursac@gmail.com">romainloursac@gmail.com</a>	06 89 35 92 54
Pr Fabien Sauvet	Fabien.sauvet@intradef.gouv.fr	06 62 20 93 31
Dr Mounir Chennaoui	<a href="mailto:mounirchennaoui@gmail.com">mounirchennaoui@gmail.com</a>	06 37 13 06 03
Dr Ando Radafy	ando.radafy@chu-lyon.fr	06 44 27 91 26
Dr Djaffar Mouhli	<a href="mailto:djaffar.mouhli@gmail.com">djaffar.mouhli@gmail.com</a>	06 49 61 86 13
Pr Aymeric Guillot (CRIS)	<a href="mailto:Aymeric.guillot@univ-lyon1.fr">Aymeric.guillot@univ-lyon1.fr</a>	