



Faculté de Médecine et de Maïeutique Lyon Sud - Charles Mérieux

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@intra.def.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@intra.def.gouv.fr, date limite le **05 septembre 2022**)

Contrôle de connaissance : **QCM informatisés le 11 avril 2024**

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

Dr Olivier COSTE (olivier.coste@intra.def.gouv.fr)

Pr Alexandra MALGOYRE (alexandra.malgoyre@intra.def.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
Réponses physiologiques à l'exercice aérobie: Dégager les déterminants physiologiques de la performance physique en endurance et comprendre les principes de son évaluation. Généralités sur la consultation en médecine du sport et l'évaluation médico-physiologique du sportif	4h00	05/10/2023	14h00-18h00	Pr Alexandra MALGOYRE
Adaptations cardio-vasculaires et respiratoires à l'entraînement . Présenter les principales caractéristiques des adaptations cardio-vasculaires et respiratoires à l'entraînement en endurance ; Lecture ECG du sportif : . 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.	4h00	12/10/2023	14h00-18h00	Pr O. CASTAGNA

Module 2 : Nutrition du sportif

Thème	Durée (H)	Date	Horaires	Intervenant
Nutrition : la ration d'entraînement Préciser les besoins nutritionnels du sportif ; Evaluer son état nutritionnel du sportif Cas particulier de l'entraînement en force	4h00	19/10/2023	14h00-18h00	Pr Alexandra MALGOYRE

Nutrition : la ration de compétition – Base du métabolisme énergétique à l'exercice endurant Implication sur l'alimentation et l'hydratation avant/pendant et après une course de longue durée Dopage : Appréhender le phénomène du dopage en milieu sportif ; modalités les plus courantes, dangers...	4h00	09/11/2023	14h00-18h00	Pr Alexandra MALGOYRE
--	------	------------	-------------	-----------------------

Module 3 : Sémiologie articulaire et la Pathologie macro et microtraumatique

Thème	Durée (H)	Date	Horaires	Intervenant
Urgences liées à la pratique du sport – traumatologie du sport : . Présentation des principales urgences et de la traumatologie courante liées à la pratique sportive.	3h00	23/11/2023	14h00-17h00	Pr E SERVIEN
Examen de l'appareil locomoteur (Dos, Bassin rappel des autres articulations) : . Modalités théoriques et pratiques de l'examen du rachis.	3h00	16/11/2023	14h00-17h00	Dr G MESNARD
Examen de l'appareil locomoteur (Cheville, Genou, Épaule, Bras) : . Modalités théoriques et pratiques de l'examen de l'appareil locomoteur (membres supérieurs et inférieurs).	3h00	30/11/2023	14h00-17h00	Dr G MESNARD
Techniques du strapping et du taping : . Bases théoriques . Travaux pratiques (membre inférieur)	5h00	07/12/2023	14h00-19h00	Mr Thomas SPINARDI Mr Julien VIOLA
Techniques du strapping et du taping : . Travaux pratiques (membre supérieur et tronc)	5h00	11/01/2024	14h00-19h00	Mr Thomas SPINARDI Mr Julien VIOLA

Module 4 : Activités sportives en conditions particulières

Thème	Durée (H)	Date	Horaires	Intervenant
Médecine de montagne : . Découverte des spécificités de l'activité physique en montagne ; . Sensibilisation aux conséquences de l'hypoxie hypobare et des ambiances froides ; . Problèmes médicaux spécifiques (mal aigu des montagnes, gelures). Spécificités de la prise en charge des urgences en montagne	4h00	18/01/2024	14h00-18h00	Dr Damien CABANE ou remplaçant
Adaptations physiologiques à l'exercice à la chaleur - Coup de chaleur d'exercice : . Présentation des particularités de l'activité physique en ambiance chaude : rappels physiologiques, conseils pratiques ; . Sensibilisation au coup de chaleur d'exercice : circonstances de survenue, clinique, prise en charge...	4h00	25/01/2024	14h00-18h00	Dr Pierre Emmanuel TARDO DINO

Plongée, Hyperbarie : . Découverte des spécificités de l'activité physique en milieu hyperbare ; . Problèmes médicaux spécifiques à la plongée subaquatique : circonstances de survenue, clinique, prise en charge...	3h00	29/02/2024	14h00-17h00	Dr Sébastien DE MAISTRE
--	------	------------	-------------	-------------------------

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

Thème	Durée (H)	Date	Horaires	Intervenant
Gestion de la fatigue et de la récupération : . Information sur la gestion de la fatigue et la récupération chez le sportif : aspects physiologiques et recommandations pratiques.	3h00	07/03/2024	14h00-17h00	Pr Fabien SAUVET

Module 6 : Aptitude, Prévention de blessure, Psychologie

Thème	Durée (H)	Date	Horaires	Intervenant
Tests d'aptitude physique de terrain: Présentation des principaux tests et outils : type de qualités évaluées, réalisation et interprétation	2h00	28/03/2024	14h00-16h00	Mr Philémon MARCEL-MILLET
Evaluation fonctionnelle du mouvement : . test FMS et GMC Place de la kinésithérapie et de la réathlétisation	2h00		16h00-18h00	
Préparations physique et mentale du sportif : . Information sur les modalités de la préparation physique et mentale du sportif de haut niveau.	2 2	04/04/2024	14h00-16h00 16h00-18h00	Pr Aymeric GUILLOT
Contrôle de connaissances terminal	1h00	11/04/2024	14h00-15h00	Ecole de santé des armées