

# SPORT 3– PHYSIOLOGIE DU SPORT

---

Titulaire(s) du cours : BOSA Roland, HUTMACHER Tom  
Classes et horaires : 1<sup>ère</sup> - vendredi de 12h35 à 14h20

## *Finalités et objectifs de l'option*

Donner aux élèves des bases dans le domaine de la physiologie du sport, comprendre ce qui se passe d'un point de vue physiologique lors d'un exercice physique

## *Programme*

### A) Partie théorique

- le contrôle musculaire du mouvement
- Bases de l'anatomie
- le contrôle nerveux du mouvement
- Adaptations neuromusculaires induites par l'entraînement de force
- Les sources d'énergie
- Adaptations métaboliques à l'entraînement
- Contrôle cardio-vasculaire à l'exercice
- Adaptations respiratoires à l'exercice musculaire
- Adaptations cardio-respiratoires à l'entraînement
- Programmation de l'entraînement

### B) Partie pratique : musculation, adaptations personnelles à l'effort, recherche de sa Vo<sub>2</sub>max etc.

- Programmation de l'entraînement musculaire avec groupes de contrôle
- Test et évaluation de ses capacités aérobiques par différents test (course navette, Cooper etc)
- Extrapolation de sa V<sub>O2</sub> max, de sa vitesse aérobique maximale et programmation personnelle d'un entraînement scientifique

### C) Déplacement dans les laboratoires de physiologie de l'université de Louvain-la-Neuve

### *Public cible*

Public plutôt à orientation scientifique.

### *Méthodologie, déroulement*

Alternance de cours théoriques et pratiques.