

Bloc de compétences 3 - Activité physique et spécificité de la montagne



En bref

- **Langues d'enseignement:** Français
- **Ouvert aux étudiants en échange:** Oui

Présentation

Description

La première partie de ce module vous apporte l'essentiel des connaissances récentes concernant la vie transitoire ou prolongée en altitude, les stratégies mises en place par l'organisme pour s'adapter, lutter contre le manque d'oxygène qui nuit à son bon fonctionnement, particulièrement lors d'activités physiques. Comment le corps s'adapte-il à l'altitude à court, moyen et long terme (physiologie, métabolisme, biologie cellulaire ...) ?

Une partie de ce cours permet de comprendre et d'analyser l'équilibre complexe entre effets bénéfiques et délétères d'un entraînement en altitude pour les sportifs (sports d'endurance ou sports collectifs) et quels moyens matériels sont actuellement disponibles (chambre hypoxique, tentes hypoxiques, brassards de compression...).

La montagne impose certaines contraintes particulières et vous découvrirez les maladaptations (mal aigu des montagnes...) et traumatologies spécifiques à la pratique physique en montagne (données fondamentales, conseils aux pratiquants, prévention, prise en charge). Quelles recommandations en terme d'exercices et de séjours en montagne pour les patients atteints de maladies chroniques, peut-on utiliser la montagne et l'altitude comme un outil thérapeutique ?

L'engouement croissant pour les activités de pleine nature («outdoor») dont le « trail-running et l'ultra-endurance » amène un public de plus en plus diversifié et dans des contextes variés (pratique axée sur la santé, la performance ou tout simplement le plaisir) à pratiquer en montagne. Il est donc important faire prendre conscience que les pratiques sportives outdoor d'aujourd'hui et de demain génèrent une activité importante en terme d'innovations, de développement et de commercialisation de matériels et de services. Il appartient aux professionnels de la montagne, des APS/APA et de la santé, amenés à conseiller/orienter les personnes désireuses de se rendre en montagne et d'y pratiquer une activité physique, de bien cerner l'évolution des modes de pratique et les enjeux divers associés.

Les activités physiques et de bien-être peuvent-elles contribuer au développement touristique d'un territoire de montagne ?
Exemple d'une station de moyenne montagne «Les Saisies» (Savoie).

Plan du cours

3.1 Adaptation à l'altitude : à l'échelle de la cellule jusqu'au corps entier

Depuis les adaptations "organiques" immédiates jusqu'aux particularismes génétiques et fonctionnels des natifs d'altitude : ces enseignements rassemblent l'essentiel des connaissances récentes concernant la vie transitoire ou prolongée en altitude, les stratégies mises en place par l'organisme pour s'adapter, lutter contre le manque d'oxygène qui nuit à son bon fonctionnement, particulièrement lors d'activités physiques.

3.1.1 Comment le corps s'adapte-il à l'altitude à court, moyen et long terme ? (Physiologie)

3.1.2 Comment le corps s'adapte-il à l'altitude à court, moyen et long terme ? (Métabolisme)

3.1.3 Comment le corps s'adapte-il à l'altitude à court, moyen et long terme ? (Biologie cellulaire et Génétique)

3.2 Montagne, physiopathologies et patients

La montagne impose des contraintes particulières, ces enseignements présentent les maladaptations et traumatologies spécifiques à ce milieu et à la pratique physique en montagne (données fondamentales, conseils aux pratiquants, prévention, prise en charge).

3.2.1 Le mal aigu des montagnes et ses complications : de quoi s'agit-il et quelles recommandations ?

3.2.2 Traumatologie des sports de montagne, hypothermie et gelures : peut-on survivre quand le froid s'en mêle ?

3.2.3 Maladies chroniques : quelles recommandations en terme d'exercices et de séjours en montagne pour les patients ?

3.2.4 Peut-on utiliser la montagne et l'altitude comme un outil thérapeutique ?

3.3 Sports et performance en montagne

3.3.1 L'entraînement en altitude est-il efficace ?

Performance, fatigue et entraînement dans les pratiques physiques outdoor : comprendre l'équilibre complexe entre effets bénéfiques et délétères de l'altitude pour les sportifs ! Quel intérêt pour les sports d'endurance ou sports collectifs et quels moyens matériels disponibles (chambre hypoxique, tentes hypoxiques, brassards de compression...).

3.3.2 Le phénomène "Trail-running et ultra-endurance" : Où, pourquoi et comment court-on aujourd'hui ?

Que ce soit pour un footing quotidien, un cours de tai-chi ou un trail au bout du monde, la question des limites du corps se pose de façon récurrente dans le cas de performances humaines en sport ou dans d'autres situations de la vie quotidienne. Elle concerne aussi bien les athlètes de haut niveau à la recherche de records que les pratiquants amateurs qui cherchent à se dépasser ou à "repousser leurs limites". Des moyens technologiques sans précédent accompagnent aujourd'hui cette évolution. Chacun peut désormais bénéficier en temps réel d'informations multiples sur l'état de son corps, évaluer ses performances et se fixer de

nouveaux challenges pour aller toujours plus vite, toujours plus haut, toujours plus fort... Que sait-on aujourd'hui sur les limites du corps ? Jusqu'où les performances sportives humaines sont-elles possibles ? Ces limites sont-elles physiologiques ? La pratique trail de par son extraordinaire développement et sa démocratisation est le support idéal pour ces discussions.

3.4 Pratiques outdoor : enjeux de développement technologique, touristique et sanitaire

L'engouement croissant pour les activités de pleine nature ("outdoor") couvre un public de plus en plus diversifié et dans des contextes variés, pouvant s'agir d'une pratique axée sur la santé, la performance ou tout simplement le plaisir.

Ces interventions ont pour objectif de faire prendre conscience que les pratiques sportives outdoor d'aujourd'hui et de demain génèrent une activité importante en terme d'innovations, de développement et de commercialisation de matériels et de services.

Il appartient aux professionnels de la montagne, aux professionnels des APS/APA et aux professionnels de la santé amenés à conseiller/orienter les personnes désireuses de se rendre en montagne et d'y pratiquer une activité physique de bien cerner l'évolution des modes de pratique et les enjeux divers associés.

3.4.1 Qu'apportent les innovations matérielles dans les pratiques outdoor ?

Quelles innovations matérielles dans les pratiques outdoor d'aujourd'hui et de demain ?

3.4.2 Activités physiques de montagne : quelle réglementation ?

Pourquoi des structures spécifiques centrées sur l'activité physique ?

Exemples de services et de pratiques d'accompagnement en développement.

3.4.3 Les activités physiques et de bien-être peuvent-elles contribuer au développement touristique d'un territoire de montagne ?

Exemple d'une station de moyenne montagne « Les Saisies (Savoie) ».

3.4.4 Projet / Application

Pendant la dernière journée de formation qui se déroulera en station aux Saisies, les stagiaires seront amenés à construire une proposition d'accompagnement ou de produit/service dans un contexte de leur choix (public, lieu, calendrier) au regard des différents enseignements dispensés sur l'ensemble des modules et de leur sensibilité/background/projet professionnel.

Infos pratiques

Lieux

➤ Le Bourget-du-Lac (73)