

# Vieillesse saine et pathologique I

## Infos pratiques

---

- > ECTS : 3.0
- > Nombre d'heures : 24.0
- > Période de l'année : Enseignement huitième semestre
- > Méthodes d'enseignement : En présence
- > Forme d'enseignement : Cours magistral et Travaux dirigés
- > Ouvert aux étudiants en échange : Oui
- > Composante : Sciences et techniques des activités physiques et sportives
- > Code ELP : 4S8APA01

## Présentation

---

Le support des relations de l'homme avec son environnement physique et humain est le large répertoire des activités motrices dont il est capable. Ce répertoire inclut : les activités cinétiques (déplacement de segments corporels, mouvements auto-initiés ou déclenchés) et, les activités posturales associées le plus souvent aux premières. Ce répertoire subit les effets du vieillissement (sain et/ou pathologique) ce qui met la personne vieillissante puis âgée de plus en plus en difficulté sur le plan sensori-moteur. Le cours aborde quelques éléments de connaissance et de compréhension de la coordination entre posture, équilibre et mouvement chez la personne vieillissante puis âgée. En CM, l'enseignement se base sur l'évolution de cette coordination chez le sujet sain. Une illustration des effets du vieillissement sain sur la coordination entre posture, équilibre et mouvement sera développée dans le cadre de l'initiation de la marche. Elle visera, entre autres, à la compréhension des conditions biomécaniques nécessaires à la réalisation de ce mouvement chez la personne saine et à l'analyse de leur dégradation chez la personne vieillissante.

Par ailleurs, en TD, l'enseignement vise à appréhender d'un point de vue des compétences les principaux programmes en APA destinés aux personnes âgées avec

des notions en termes de justification et conception des programmes, méthodologie de programmes, évaluation des effets des programmes, compréhension des effets des programmes et proposition de prescription de programmes...Il vise également à acquérir un langage et des connaissances permettant de proposer au sein d'une équipe pluridisciplinaire (médecins, paramédicaux... mais aussi personnes en charge des politiques de santé) des programmes en APA dédiés à la prise en charge des personnes âgées.

Les programmes étudiés sont en général issus du milieu de l'APA mais aussi du milieu médical et paramédical. Ils seront abordés pour leurs effets sur la motricité en particulier et sur la qualité de vie d'un point de vue plus général.

### PRINCIPAUX CONTENUS D'ENSEIGNEMENT

- Présentation de la notion de vieillissement dans une perspective psychologique et sociale.
- Approche cognitive de la coordination posture, équilibre, mouvement. Les thèmes du vieillissement sain et pathologique et de l'évolution de cette coordination au cours du vieillissement seront abordés. L'analyse de l'initiation de la marche et du maintien postural sera abordée à travers un éclairage neurophysiologique et biomécanique.
- Présentation de programmes nationaux de prévention des risques de chutes
- Programmes de conditionnement physique spécifiques ou multifactoriels

## Objectifs

---

- Connaître les effets du vieillissement sur le plan sensori-moteur
- Différencier le vieillissement sain du vieillissement pathologique
- Proposer des programmes d'AP adaptés à la population

## Évaluation

---

Formule standard session 1	1h30, entre 3 et 5 questions portant sur le contenu du cours.
Formule dérogatoire session 1	1h30, entre 3 et 5 questions portant sur le contenu du cours.
Session 2	1h30, entre 3 et 5 questions portant sur le contenu du cours.

## Pré-requis nécessaires

---

Bac +3

## Compétences visées

---

- bloc 2 : 7MT-2001-Développement et intégration de savoirs hautement spécialisés
- bloc 7 : Conception, planification et coordination des projets d'intervention en APA-S.

## Bibliographie

---

- Donnée par les différents intervenants avant ou pendant les cours. Basée sur des ouvrages de référence dans le domaine du vieillissement et des articles scientifiques rédigés par des équipes nationales et internationales reconnues dans le domaine.

## Contact(s)

### > Sylvie Martin

Responsable pédagogique  
symartin@parisnanterre.fr