

# UE Fatigue et Motricité B

 ECTS  
3 crédits

 Composante  
Faculté  
humanités,  
santé, sport,  
sociétés (H3S)

 Volume horaire  
20h

 Période de  
l'année  
Toute l'année

- > **Langue(s) d'enseignement:** Français
- > **Ouvert aux étudiants en échange:** Non

## Présentation

### Description

Cette UE prolonge l'UE Fatigue et Motricité A vue en M1. Elle aborde les notions actuelles d'adaptation de l'organisme et des systèmes musculaire et cardio-respiratoire en lien avec des changements de l'environnement ou du micro-environnement, la notion de bon vs. mauvais répondeur à l'exercice chronique, le stress oxydant et la performance.

### Heures d'enseignement

UE Fatigue et motricité B	CM	18h
---------------------------	----	-----

### Pré-requis recommandés

Avoir suivi l'UE Fatigue et Motricité A en master 1 est un plus. Une bonne maîtrise des spécificités des filières énergétiques, du mécanisme de la contraction musculaire et de sa régulation sont essentielles.

### Contrôle des connaissances

	Nature d'évaluation durée	Coefficient %
Session 1	Ecrit 2h	100%



<b>Session 2</b>	Ecrit 2h	<b>100%</b>
------------------	----------	-------------

## Syllabus

Modèles d'étude des conséquences de pathologies chroniques

Stress oxydant et adaptation à l'entraînement

Nutrition et adaptation à l'entraînement

Fatigue et stress oxydant

Surentrainement

Fatigue et fonction cardio-respiratoire

Notion d'épigénétique (impact de l'environnement sur les capacités d'adaptation)

### Évaluation initiale / Session principale - Épreuves

Libellé	Nature de l'enseignement	Type d'évaluation	Nature de l'épreuve	Durée (en minutes)	Nombre d'épreuves	Coefficient de l'épreuve	Remarques
	UE	CT	Ecrit	120		100%	

### Seconde chance / Session de rattrapage - Épreuves

Libellé	Nature de l'enseignement	Type d'évaluation	Nature de l'épreuve	Durée (en minutes)	Nombre d'épreuves	Coefficient de l'épreuve	Remarques
	UE	CT	Ecrit	120		100%	

## Compétences visées

Être au fait des dernières hypothèses explicatives des effets de l'exercice sur l'organisme dans un but d'amélioration de la performance ou d'amélioration de la santé dans le cadre de pathologies chroniques.

Savoir exploiter, transposer, utiliser ou adapter des données récentes à des problématiques de terrain.

Développer des arguments solides démontrant l'importance de la fonction musculaire sur l'état de santé général de l'individu et sur ses capacités de performance.

## Infos pratiques

---

### Contacts

Responsable pédagogique

**Herve Dubouchaud**

✉ [Herve.Dubouchaud@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:Herve.Dubouchaud@univ-grenoble-alpes.fr)

Secrétariat de scolarité

**Severine Guillaud**

✉ [staps-scolarite-master@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:staps-scolarite-master@univ-grenoble-alpes.fr)

---

### Campus

› Grenoble - Saint-Martin d'Hères