



# UE Fatigue et motricité A

 ECTS  
6 crédits

 Crédits ECTS  
Echange  
6.0

 Composante  
UFR STAPS  
(sciences et  
techniques  
des activités  
physiques et  
sportives)

 Période de  
l'année  
Automne (sept.  
à dec./janv.)

- > **Langue(s) d'enseignement:** Français
- > **Méthodes d'enseignement:** En présence
- > **Forme d'enseignement :** Cours magistral
- > **Ouvert aux étudiants en échange:** Oui
- > **Catégorie d'enseignement pour les étudiants en échange:** Cours général
- > **Crédits ECTS Echange:** 6.0
- > **Code d'export Apogée:** BAX7SCFM

## Présentation

### Description

Cette UE aborde la fatigue liée à l'effort et qui se traduit par l'incapacité à poursuivre ou réaliser une tâche motrice ou un effort à un niveau prédéterminé.

### Heures d'enseignement

UE Fatigue et motricité- CM

CM

36h

### Pré-requis recommandés

Bonne maîtrise des spécificités des filières énergétiques, du mécanisme de la contraction musculaire et des bases en biomécanique.

## Contrôle des connaissances

	Nature d'évaluation durée	Coefficient %
<b>Session 1</b>		
<b>CCF</b>	Ecrit 1h	<b>30%</b>
<b>CT</b>	Ecrit 1h30	<b>70%</b>
<b>Session 2</b>	Ecrit 2h	<b>100%</b>

## Syllabus

Biomécanique : Outils d'analyse de l'activité neuromusculaire : analyse fréquentielle et temporelle de l'électromyographie de surface. Propriétés mécaniques du muscle et la fatigue. Adaptation à la fatigue.

Physiologie : Etude des constituants physiologiques et biochimiques de la fatigue musculaire. Fatigue centrale versus fatigue périphérique. Fatigue et effort d'endurance. Fatigue et effort bref et intense.

**Période :** Semestre 7

### 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
	CM	CC	Ecrit - devoir surveillé	60	1	30%	
	CM	CT	Ecrit - devoir surveillé	90	1	70%	

## 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
	CM	CT	Ecrit - devoir surveillé	120	1	100%	

## Compétences visées

Savoir identifier et quantifier, pour un acte moteur donné (effort, tâche, etc.) en fonction de ses caractéristiques (durée, intensité), les causes de fatigue potentielles et utiliser cette analyse pour proposer des stratégies visant à les limiter, dans une recherche de l'amélioration de la performance ou de diminution de fatigue.

## Bibliographie

Sera donnée en cours

## Infos pratiques

### Contacts

Responsable pédagogique

Hervé Dubouchaud

Gestionnaire de scolarité

Jocelyne Marcos (M1)

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

### Lieu(x) ville

> Grenoble



---

## Campus

- › Grenoble - Domaine universitaire
- › Grenoble - Echirolles