

# UE Spécialisation 1 : l'Hygiène de vie et performance

 ECTS  
3 crédits

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

 Volume horaire  
24h

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

## Présentation

### Description

**Dopage**  
**Nutrition et hydratation du sportif**  
**Hygiène de vie**

### Objectifs

Dopage, connaissances physiologiques et aspects législatifs.

Nutrition et hydratation du sportif : sensibiliser les étudiants à l'importance de la nutrition et l'hydratation comme facteur de la performance.

Hygiène de vie : sensibiliser les étudiants à l'importance du sommeil, de la chronobiologie et le lien avec la performance.

### Heures d'enseignement

UE Hygiène de vie et performance CM	CM	18h
UE Hygiène de vie et performance TD	TD	6h

---

## Pré-requis recommandés

Avoir suivi l' UE de physiologie de L1

---

## Contrôle des connaissances

### Session 1

CCF oral et support visuel 30%

CT écrit 1h30 70%

### Seconde chance

CT écrit 1h30 100%

---

## Syllabus

Le dopage : après en avoir fait un historique, une approche centrée sur les aspects scientifiques sera proposée. Les principaux effets délétères des substances et méthodes illicites seront abordés, en y appréciant les aspects juridiques mis en place par la législation française et internationale.

Nutrition du sportif : Débutants ou athlètes professionnels, tous les **sportifs** ont besoin d'une **alimentation adéquate** pour une **excellente santé générale** et une **performance sportive optimale**. Dans ce cours, vous apprendrez les **bonnes pratiques alimentaires** et besoins nutritionnels et hydriques de chaque spécialité sportive selon les phases d'entraînement. L'objectif étant de sensibiliser les étudiants à l'importance de la nutrition et l'hydratation comme facteur de la performance. La dernière partie du cours répondra à des questions basiques mais très pratiques qu'on se pose en nutrition et nous aborderons également les troubles du comportement alimentaire chez les sportifs.

Hygiène de vie : Le sommeil est indispensable pour tous les sportifs et est même considéré comme une clé de la performance. Dans ce cours, l'impact du sommeil sur la performance, le rôle de la chronobiologie mais aussi le rôle de la consommation de cigarettes, d'alcool sur la performance seront explorés. L'objectif étant de sensibiliser les étudiants aux différents facteurs contribuant à l'hygiène de vie et le lien avec la performance.

## 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	90		70%	
	UE	CC	Oral			30%	oral et support visuel

## 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	90		100%	

## Compétences visées

Former chacun à l'autonomie pour développer sa condition physique en toute sécurité

Encadrer un groupe de sportif en compétition en toute sécurité

Assurer la sécurité des publics pratiquants

Respecter les principes d'éthique, de déontologie et de responsabilité environnementale.

## Bibliographie

Sera fournie en cours

## Infos pratiques

---

## Contacts

Secrétariat de scolarité

Cendrine Parinello

Responsable pédagogique

Karine Couturier

☎ 04 76 63 50 57

✉ Karine.Couturier@univ-grenoble-alpes.fr

---

## Campus

› Grenoble - Domaine universitaire

› Valence - Briffaut