

## LICENCE STAPS

| UE 21  | EC 1     | ECTS | CM | TD | TP |
|--|----------|------|----|----|----|
| Pratiques physiques et sciences de la vie et de la santé | ANATOMIE | 3    | 16 | 6  | 0  |

### Description :

L'objectif de ce cours est de

- Connaître le corps humain et son fonctionnement, l'organisation générale et segmentaire de l'appareil locomoteur.
- Localiser et décrire chaque grande structure osseuse, articulaire et musculaire du **membre supérieur et du tronc**.
- Faire le lien entre les actions musculaires et les gestes sportifs.

| OBJECTIFS  |  |
|--|--|
| Compétence(s) travaillée(s)  | Apprentissage(s) critique(s) visé(s)   |
| C1-N1 Analyser une situation relative à la pratique physique sportive ou artistique. | A1- <b>Identifier et comprendre</b> les processus et les concepts scientifiques pluridisciplinaires des sciences de la vie et de la santé associés à l'étude des pratiques physiques sportives et artistiques. (CC1-CC2)<br>Savoir mobiliser des connaissances anatomiques dans l'analyse d'actions motrices |

| Type et ordre des Séances | Thèmes des séances-Bibliographie   |
|---------------------------|--|
| CM1                       | <b>Anatomie du tronc</b> : Les courbures du rachis. Rôle du rachis de la Moelle épinière. Utilité des courbures. Développement du rachis. Notion d'équilibre. Les déformations du rachis (pathologie, sport, vieillissement). Nomenclature et étagement des vertèbres. Les disques intervertébraux<br>Les articulations du rachis. Les os du thorax. Les côtes et le rôle de la cage thoracique. Les mouvements du rachis.<br>Myologie : description anatomique des différents muscles postérieurs et antérieurs profonds du tronc (insertion/rôle), et leur action dans les mouvements/exercices sportifs |
| TD1                       | <b>Anatomie du tronc</b> : Distinction/différenciation des 5 types de vertèbres sur une maquette, manipulation de ces dernières pour bien comprendre leur structure et « leur empilement », et ainsi réorganisez les différents étages du rachis. Travail en 3D sur les muscles profonds postérieurs/antérieurs du tronc (Plan, Axe, Origine, Insertions, Mouvements. Travail d'illustration sur 3 mouvements sportifs, en Gymnastique, en Musculation, en Natation  |
| CM2                       | <b>Ostéologie</b> : bassin (sacrum/os coxal/coccyx), fémur/tibia/fibula/patella, pied  |
| CM3                       | <b>Arthrologie</b> : articulations sacro-iliaque/coxo-fémorale, genou (moyen d'union : capsule/ligaments).   |
| CM4                       | <b>Arthrologie</b> : articulations tibio-fibulaire et talo-crurale (moyen d'union : capsule/ligaments)   |
| <b>CC1</b>                |  |
| CM5                       | <b>Myologie</b> : description anatomique des muscles du membre inférieur, (insertion/rôle) et leur action dans les mouvements/exercices sportifs : <i>Muscles antérieurs et postérieurs de la hanche, Muscles fléchisseurs/extenseurs du genou + mouvements de la hanche et du genou</i>   |
| CM6                       | <b>Myologie</b> : description anatomique des muscles du membre inférieur, (insertion/rôle) et leur action dans les mouvements/exercices sportifs : <i>Muscles loge antérieure/postérieure et latérale de la jambe. Muscles agissant sur la cheville (flexion dorsale et plantaire).</i>  |
| CM7                       | <b>Myologie</b> : description anatomique des différents muscles du membre inférieur, (insertion/rôle) et leur action dans les mouvements/exercices sportifs : <i>Muscles agissant sur la cheville (flexion dorsale et plantaire)</i>   |
| CM8                       | <b>Myologie</b> : description anatomique des différents muscles du membre inférieur, (insertion/rôle) et leur action dans les mouvements/exercices sportifs : <i>Muscles du pied Applications pratiques : muscles intervenant dans différents mouvements (course, sauts...). Points faibles et mécanismes des blessures</i>  |
| TD2                       | <b>Ostéologie et arthrologie du membre inférieur</b> : applications  |
| TD3                       | <b>Myologie</b> et action dans les mouvements sportifs   |
| <b>CC2</b>                |  |

Lien explicite avec un enseignement de nature différente dans le semestre : à définir

| EVALUATION DES ENSEIGNEMENTS |   |
|------------------------------|---|
| Epreuve                      | Description                                 |
| CC1                          | QCM portant sur les CM1 à CM4 et sur le TD1 |
| CC2                          | QCM portant sur la totalité du programme    |

Bandeaux indicatifs pour noter les épreuves en licence :

- *Bandeau 1 : Non recevable = 1 à 4/20*
- *Bandeau 2 : En cours d'acquisition = 5 à 9/20*
- *Bandeau 3 : Acquis = 10 à 14/20 (10 correspondant aux attentes minimales)*
- *Bandeau 4 : Maîtrisé = 15 à 20/20*