

CONTENU

Préface 3

Chapitre 1

Santé et mieux-être 1-2

Profil santé et mieux-être 1-3
 Inventaire des ressources pour la santé 1-6
 Coup d'œil sur l'environnement 1-7
 Sondage dans la communauté 1-8
 Plus personnel 1-9
 Pratiques de santé alternatives 1-10
 L'humour comme médecine préventive 1-11
 Sondage sur le stress de l'étudiant 1-12

**UNITÉ 1:
 LES BASES BIOLOGIQUES
 DU MOUVEMENT HUMAIN**

*(Correspond aux chapitres
 2-8 dans le manuel de
 cours)*

Chapitre 2

L'anatomie humaine 2-2

Familiarisation avec les termes d'orientation 2-3
 Mouvements et plans anatomiques 2-4
 Mouvements et types d'articulations 2-5
 Mouvements et types d'articulations 2-6
 Les muscles du corps humain dévoilés 2-14

Chapitre 3

Le cœur et les poumons au travail 3-2

Se rendre au cœur de la matière 3-3
 À chaque respiration 3-4
 La circulation systémique 3-5
 La zone cardiaque d'entraînement 3-6
 Le test de la marche 3-9
 Le test de la capacité aérobie 3-11
 Le test du volume pulmonaire 3-13

Chapitre 4

Biomécanique 4-2

Introduction à la biomécanique 4-3
 Masse et inertie 4-4
 Force et accélération 4-5
 Impulsion et impact 4-6
 Projectile en mouvement 4-7
 Dynamique des fluides 4-8
 Équilibre et stabilité 4-9
 Qu'avez-vous appris ? 4-10

Chapitre 5

Les blessures sportives 5-2

Visiter un professionnel de la santé 5-3
 Révélations sur les médicaments contre la douleur 5-3
 Reconnaître les mécanismes de blessures sportives 5-4
 Prévention et traitement des blessures musculo-squelettiques 5-4
 Échauffement pour la prévention de blessures sportives 5-4

**UNITÉ 2:
 PERFORMANCE HUMAINE**

*(Correspond aux chapitres
 9-14 dans le manuel de
 cours)*

Chapitre 6

Tester votre forme physique 6-2

Tests d'endurance cardio-vasculaire 6-3
 Tests d'agilité 6-7
 Testez votre flexibilité 6-12
 Tests d'endurance musculaire 6-22
 Tests de puissance musculaire 6-24

Chapitre 7

Le lien nutritionnel 7-2

Classification des aliments 7-3
 Inventaire des aliments 7-4

