

OBJECTIF **STAPS**



**Licence
et
Master**

Vieillissement et condition physique

2^e édition

- ❖ **Rappels de notions de biologie**
- ❖ **Programmes d'activités physiques encadrées**

Thierry **Paillard**



SOMMAIRE

<i>Liste des abréviations</i>	5
<i>Introduction</i>	9
chapitre 1	
<i>Quelques généralités sur le vieillissement</i>	11
chapitre 2	
<i>Biologie et physiologie du vieillissement</i>	17
chapitre 3	
<i>Les modifications structurelles et fonctionnelles</i>	59
chapitre 4	
<i>La diminution des performances motrices</i>	111
chapitre 5	
<i>Les effets de l'exercice musculaire : les adaptations</i>	127
chapitre 6	
<i>Les effets de l'exercice musculaire : l'optimisation</i>	145
chapitre 7	
<i>L'évaluation physiologique chez le sujet vieillissant</i>	155
chapitre 8	
<i>La programmation des activités physiques</i>	207
chapitre 9	
<i>Électro-myostimulation (EMS)</i>	245
<i>Conclusion</i>	253
<i>Références</i>	255
<i>Glossaire</i>	259
<i>Index</i>	263
<i>Table des matières</i>	273