



www.ifdis.com
ingenierie du sport

Images sportifs
Physiologie générale complète

Introduction

Introduction (1/2)

Introduction (2/2)

Les cellules

Les tissus (1/7)

Les tissus (2/7)

Les tissus (3/7)

Les tissus (4/7)

Les tissus (5/7)

Les tissus (6/7)

Les tissus (7/7)

Les organes et les systèmes

Les conventions

Système osseux

Introduction

Les tissus du système osseux (1/2)

Les tissus du système osseux (2/2)

Croissance de l'os

Types et structure des os

Types et structure des os (1/2)

Types et structure des os (2/2)

Les jointures

Les articulations vraies

La mécanique articulaire

Amplitudes articulaires

Amplitude articulaire de l'avant-bras (vue antérieure)

Amplitude articulaire de l'avant-bras (vue latérale)

Amplitude articulaire de l'épaule (vue antérieure)

Amplitude articulaire de l'épaule (vue latérale)

Amplitude articulaire de la hanche (vue antérieure)

Amplitude articulaire de la hanche (vue latérale)

Amplitude articulaire du genou (vue latérale)

Amplitude articulaire du pied (vue antérieure)

Amplitude articulaire du pied (vue latérale)

Articulations

Articulation du genou (coupe sagittale)

Articulation scapulo-humérale (vue latérale)

Bourses de l'épaule (vue antérieure)

Hanche (vue antérieure)

Collection Ingénierie Du Sport et Performance

CONTENU DETAILLE VERSION PROFESSIONNELS ET UNIVERSITAIRES

Cette Version Full Pack approfondie est destinée aux professionnels du monde du sport et universitaires jusqu'au doctorat.

Elle comprend toutes les rubriques de la version Grand Public auxquels sont rajoutés les bonus complets :

► **Evaluations Cardiovasculaires Professionnelle**

► **Evaluations Musculaires Professionnelles**

► **Planification d'Entraînement Professionnelle**

► **Nutrition du sport**

► **Notions de Cross Over Point et Lipomax**



www.ifdis.com
ingenierie du sport

Système lymphatique

- Introduction
- Les vaisseaux lymphatiques
- Le drainage lymphatique
- Les ganglions lymphatiques
- Les amygdales
- La rate
- Le thymus
- Le sang
- Le sang - Le plasma
- Le sang - Les globules blancs
- Le sang - Les globules rouges
- Le sang - Les plaquettes
- Les groupes sanguins

Système digestif

- Introduction
- Les organes digestifs hauts
- Les mécanismes digestifs - La déglutition
- Les mécanismes digestifs - L'estomac
- Les mécanismes digestifs - Foie et pancréas
- Les mécanismes digestifs - L'intestin grêle
- Les mécanismes digestifs - Le colon (1/2)
- Les mécanismes digestifs - Le colon (2/2)
- Les mécanismes digestifs - Le rectum
- Les glandes annexes du tube digestif - Le foie (1/4)
- Les glandes annexes du tube digestif - Le foie (2/4)
- Les glandes annexes du tube digestif - Le foie (3/4)
- Les glandes annexes du tube digestif - Le foie (4/4)
- Les glandes annexes du tube digestif - Le pancréas (1/3)
- Les glandes annexes du tube digestif - Le pancréas (2/3)
- Les glandes annexes du tube digestif - Le pancréas (3/3)

Système urinaire

- Introduction
- Le rein
- Epuration et régulation du milieu intérieur (1/4)
- Epuration et régulation du milieu intérieur (2/4)
- Epuration et régulation du milieu intérieur (3/4)
- Epuration et régulation du milieu intérieur (4/4)
- Fonctions endocriniennes du rein (1/2)
- Fonctions endocriniennes du rein (2/2)
- Les voies excrétrices urinaires (1/2)
- Les voies excrétrices urinaires (2/2)

Les 5 sens

- Introduction
- La vue (1/2)
- La vue (2/2)
- L'odorat
- L'ouïe
- L'équilibre
- Le toucher
- Le goût



Croissance

Introduction

Les signes (1/4)

Les signes (2/4)

Les signes (3/4)

Les signes (4/4)

Pourquoi la croissance diffère-t-elle d'un enfant à l'autre

(1/2)

Pourquoi la croissance diffère-t-elle d'un enfant à l'autre

(2/2)

Comment se déroule la croissance

Troubles de la croissance

Système nerveux

Introduction

Les neurones

La voie motrice volontaire

Le système nerveux central (1/5)

Le système nerveux central (2/5)

Le système nerveux central (3/5)

Le système nerveux central (4/5)

Le système nerveux central (5/5)

Le système nerveux périphérique

La colonne vertébrale

Le système nerveux autonome (1/3)

Le système nerveux autonome (2/3)

Le système nerveux autonome (3/3)

Filières énergétiques

Introduction

Notions caloriques

Les filières énergétiques

Quotient Respiratoire

Pour ou contre l'effet Randle sur le choix du substrat oxydé

Effet de la durée

Effet de l'intensité

Effet de l'intensité

Effet de la durée

Effet de l'intensité

Le lactate (1/2)

Le lactate (2/2)

Les protéines

Entraînement et substrats consommés

Comparaison sujet entraîné et non entraîné

La définition du « crossover concept »

La notion de « cross over point »

La notion de « lipomax »

Durées restitution des réserves métaboliques

Système cardio-vasculaire

Introduction

Organisation de l'appareil circulatoire (1/4)

Organisation de l'appareil circulatoire (2/4)

Organisation de l'appareil circulatoire (3/4)

Organisation de l'appareil circulatoire (4/4)

Les vaisseaux sanguins (1/3)

Les vaisseaux sanguins (2/3)

Les vaisseaux sanguins (3/3)

L'anatomie du cœur

Les valves du cœur



L'activité cardiaque
Le cycle cardiaque

Système cardiovasculaire et entraînement

Introduction

Adaptations du débit cardiaque

Evolution de la fréquence cardiaque

La fréquence cardiaque de repos

Evolution de la fréquence cardiaque au cours d'un exercice modéré

Evolution de la fréquence cardiaque au cours d'un exercice

d'intensité

Cas particuliers

Mécanismes de régulation de la fréquence cardiaque (1/2)

Mécanismes de régulation de la fréquence cardiaque (2/2)

Evolution du volume d'éjection systolique au cours de l'exercice

Mécanismes d'adaptation du débit sanguin musculaire

Notion de balance circulatoire (1/3)

Notion de balance circulatoire (2/3)

Notion de balance circulatoire (3/3)

Modifications de la pression artérielle

Evaluation cardio-vasculaire

Introduction

Tests (1/2)

Tests (2/2)

Mesure de la récupération du sportif en fin de test VO2 max

Evaluation de la vitesse maximale de course (VMAX)

Evaluation lactique (LAS)

Calcul IMC indice de masse corporelle

IMC

Développement cardio-vasculaire - Séances -

Introduction

Développement du système cardio-vasculaire

Endurance aérobie

Résistance aérobie

VMA-PMA

Rappel des objectifs cardio-vasculaires

Intensité et puissance dominante anaérobie (puissance lactique)

Vitesse

Système musculaire

Généralités

Les tissus musculaires

Structure des muscles striés

Les groupes musculaires (1/4)

Les groupes musculaires (2/4)

Les groupes musculaires (3/4)

Les groupes musculaires (4/4)

Insertions musculaires

Avant-bras (vue antérieure)

Avant-bras (vue postérieure)

Bras (vue antérieure)

Bras (vue postérieure)

Cuisse (vue antérieure)

Cuisse (vue postérieure)

Jambe (vue antérieure)

Jambe (vue postérieure)

Main (vue antérieure)

Main (vue postérieure)



Pied (vue antérieure)
Pied (vue postérieure)
Système Endocrinien et Exercice musculaire
Introduction
L'insuline
Le glucagon
Le cortisol
L'axe somatotrope (1/3)
L'axe somatotrope (2/3)
L'axe somatotrope (3/3)
Les catécholamines (1/3)
Les catécholamines (2/3)
Les catécholamines (3/3)
La fonction thyroïdienne (1/2)
La fonction thyroïdienne (2/2)
Muscle et exercice physique
Les différents types de fibres musculaires
Principales caractéristiques physiologiques des fibres musculaires
Principe de la contraction musculaire
Les différentes formes de contractions musculaires
Recrutement des différents types de fibres musculaire
Principes d'action des muscles agonistes antagonistes lors du mouvement
Exercices de musculation
Abdo-test
Biceps haltères
Développé incliné
Développé-Couché
Dorsal (prise large)
Ecarté-couché sur banc plat
Epaulé-jeté fente
Obliques
Presse
Rameur échauffement
Rowing vertical main serrées
Tirage rameur
Mouvement spécial
Stretching adducteurs
Stretching biceps femoral
Stretching deltoïde-triceps
Stretching dos
Stretching quadriceps
Evaluation musculaire
Introduction
Test de mesure en méthode « Force maximale »
Test de mesure en méthode « Force non maximale »
Tableau de correspondance
Test de mesure en méthode « vitesse musculaire »
Développement Musculaire - Séances -
Introduction
Les principaux exercices de musculation
Objectif volume musculaire
Objectif force musculaire
Objectif force musculaire en régime
Objectif force musculaire en régime (1/2)
Objectif force musculaire en régime (2/2)
Régime pliométrique Objectif force-vitesse musculaire



Objectif perte de poids
Planifier l'entraînement
Introduction
Planification annuelle de l'entraînement (1/4)
Planification annuelle de l'entraînement (2/4)
Planification annuelle de l'entraînement (3/4)
Planification annuelle de l'entraînement (4/4)
Elaborer votre programme de préparation physique et d'entraînement
(1/3)
Elaborer votre programme de préparation physique et d'entraînement
(2/3)
Elaborer votre programme de préparation physique et d'entraînement
(3/3)
Conclusion
Nutrition du sport
Introduction
Les protides ou protéines
Les lipides
Les glucides
Les minéraux
Les vitamines
Rappels sur les catégories d'aliments (1/3)
Rappels sur les catégories d'aliments (2/3)
Rappels sur les catégories d'aliments (3/3)
L'alimentation du sportif (1/7)
L'alimentation du sportif (2/7)
L'alimentation du sportif (3/7)
L'alimentation du sportif (4/7)
L'alimentation du sportif (5/7)
L'alimentation du sportif (6/7)
L'alimentation du sportif (7/7)
L'alimentation lors d'une compétition sportive
Cas des sportifs de force
Les produits diététiques
Compléments nutritionnels (1/5)
Compléments nutritionnels (2/5)
Compléments nutritionnels (3/5)
Compléments nutritionnels (4/5)
Compléments nutritionnels (5/5)
Conclusion
Surentraînement
Introduction
Formes de surentraînement
Comment prévenir l'apparition du syndrome de surentraînement
Comment dépister ce syndrome
Gestion et compréhension du surentraînement (1/5)
Gestion et compréhension du surentraînement (2/5)
Gestion et compréhension du surentraînement (3/5)
Gestion et compréhension du surentraînement (4/5)
Gestion et compréhension du surentraînement (5/5)
Conclusion
Dopage
Introduction
Drogues de choix et principaux modes d'utilisation
Les analgésiques narcotiques
Les stimulants
Les laxatifs, les médicaments amaigrissants et les diurétiques



Les bêtabloquants
Les corticostéroïdes
Les stéroïdes androgènes anabolisants (1/3)
Les stéroïdes androgènes anabolisants (2/3)
Les stéroïdes androgènes anabolisants (3/3)
L'hormone de croissance (hGH) (1/2)
L'hormone de croissance (hGH) (2/2)
L'érythropoïétine (EPO) (1/3)
L'érythropoïétine (EPO) (2/3)
L'érythropoïétine (EPO) (3/3)
Et la génétique
En résumé

Gestes d'urgence
Introduction
Arrêt cardiaque
Brûlures
Coup de chaleur
Etouffement
Malaise d'un sujet conscient
Perte de conscience
Saignement de nez
Saignement par plaie
Alertes téléphoniques pour accidents

Examens médicaux
Introduction
Radiographie (1/2)
Radiographie (2/2)
Lymphographie
Scanner
IRM (Imagerie par Résonance Magnétique)
Scintigraphie
Echographie
Doppler
Endoscopie
Electrocardiogramme (ECG)
Electro-encéphalogramme
Mammographie

QAAP
Introduction
Questionnaire
Réponses 1
Réponses 2
Formulaire

Lexique
Lexique (1/3)
Lexique (2/3)
Lexique (3/3)

