

**ELEMENTS D'AIDE A LA MISE EN ŒUVRE DU  
NOUVEAU PROGRAMME DE SVT  
DE LA CLASSE DE SECONDE**

**THEME 3**

**Éléments de bibliographie et de sitographie**

## **Thème 3 - sitographie**

### **Physiologie et médecine**

Sciensport© au carrefour des sciences du sport et de l'entraînement :

<http://prevost.pascal.free.fr/>

- Ressources pédagogiques

Université Virtuelle en sciences du sport de Lille :

[http://www.uv2s.fr/index2.php?page=ress\\_peda](http://www.uv2s.fr/index2.php?page=ress_peda)

Université Littorale Côte d'opale : cours en ligne <http://visio.univ-littoral.fr/c-theunynck/c-theunynck.htm>

Universités de Lyon 1 : cours et documents en ligne <http://spiral.univ-lyon1.fr/entree.asp?id=6169&objet=base&id2=62678>

Université de Lille 2 : site sur l'entraînement [http://campusport.univ-lille2.fr/ressource\\_gym/co/Prepa\\_physique\\_web.html](http://campusport.univ-lille2.fr/ressource_gym/co/Prepa_physique_web.html)

- Supports de cours

Université de Rouen (genou) : [http://www.uv2s.fr/ress\\_ext/ress\\_rouen/ress\\_1/genouuvss.pps](http://www.uv2s.fr/ress_ext/ress_rouen/ress_1/genouuvss.pps)

Université de Lille 2 : vieillissement et sédentarité <http://campusport.univ-lille2.fr/documents/apa/master%20vieillissement.pdf>

Université de Lille 2 : sport, santé et éducation physique

- partie 1 : [http://www.uv2s.fr/ress\\_ext/sante/sante1\\_pelayo.pdf](http://www.uv2s.fr/ress_ext/sante/sante1_pelayo.pdf)
- partie 2 : [http://www.uv2s.fr/ress\\_ext/sante/sante2\\_pelayo.pdf](http://www.uv2s.fr/ress_ext/sante/sante2_pelayo.pdf)
- partie 3 : [http://www.uv2s.fr/ress\\_ext/sante/sante3\\_pelayo.pdf](http://www.uv2s.fr/ress_ext/sante/sante3_pelayo.pdf)
- partie 4 : [http://www.uv2s.fr/ress\\_ext/sante/sante4\\_pelayo.pdf](http://www.uv2s.fr/ress_ext/sante/sante4_pelayo.pdf)

Université de Lyon 1 sur le muscle : <http://physiologie.univ-lyon1.fr/recherche/equip3.html>

### **Dépenses énergétiques**

Site de la faculté de médecine de Grenoble : Les besoins nutritionnels du sportif : aspects théoriques <http://www-sante.ujf-grenoble.fr/sante/corpus/disciplines/medsport/medecinedusport/111b/lecon111b.htm>

INRA – Clermont-Ferrand Dépenses énergétiques et activités physiques

<http://www.chups.jussieu.fr/polys/dus/dusmedecinedusport/dunutrisport/moriodepenseenergetique05/vermorelmoriodepensesenergetiques.pdf>

Besoins énergétiques : l'alimentation du joueur de football (site FIFA) :

[http://fr.fifa.com/mm/document/afdeveloping/medical/4.3.energydemandsp8-11french\\_6372.pdf](http://fr.fifa.com/mm/document/afdeveloping/medical/4.3.energydemandsp8-11french_6372.pdf)

La dépense énergétique du nageur : <http://www.natationpourtous.com/entrainement/nutrition-depenses.php>

Notions d'énergétique et relations entre  $Vo^2$  max et performance sportive <http://www.cb-pneumo.org/effortetrentra/energetiquesportive.htm>

Dépenses énergétiques : <http://www.cb-pneumo.org/effortetrentra/depensesenergetiques.htm>

### **Nutrition**

La ration alimentaire du nageur :

[http://www.natationpourtous.com/entrainement/composition\\_repas.php](http://www.natationpourtous.com/entrainement/composition_repas.php)

## Santé

Sport, santé et préparation physique : [http://sess-staps.univ-paris12.fr/servlet/com.univ.collaboratif.util.LectureFichier?CODE\\_FICHER=1197992074006&ID\\_FICHE=136342](http://sess-staps.univ-paris12.fr/servlet/com.univ.collaboratif.util.LectureFichier?CODE_FICHER=1197992074006&ID_FICHE=136342)

## Entraînement

Les analyses métaboliques dans le contrôle biologique de l'entraînement :

<http://www.cairn.info/revue-staps-2001-1-p-77.htm>

Comment déterminer l'intensité d'un exercice aérobic ? [http://www.savoir-sport.org/savoir\\_sport/index\\_f.aspx?ArticleID=160](http://www.savoir-sport.org/savoir_sport/index_f.aspx?ArticleID=160)

Entraînement par intervalles : [http://www.savoir-sport.org/savoir\\_sport/index\\_f.aspx?ArticleID=746](http://www.savoir-sport.org/savoir_sport/index_f.aspx?ArticleID=746)

## Dopage

Quelques liens sur le dopage sportif, CHU Rouen : <http://www.chu-rouen.fr/ssf/anthrop/dopagesportif.html>

Médecins du sport et lutte contre le dopage : rapport

<http://www.ladocumentationfrancaise.fr/rapports-publics/984001917/index.shtml>

Conférence « Sport, dopage, performance: le corps et ses limites » : [http://www.univ-lyon1.fr/34244763/0/fiche\\_\\_\\_actualite/&RH=1194850884293](http://www.univ-lyon1.fr/34244763/0/fiche___actualite/&RH=1194850884293)

Site de l'Agence mondiale anti-dopage : <http://www.wada-ama.org/fr/>

Dopage sur le site du Ministère de la jeunesse et des sports :

<http://www.santesport.gouv.fr/index.html>

Sport, dopage et conduites addictives :

<http://www.lecrips.net/webpaca/Publications/sportdopage/sportdopage.htm>

Le dopage et son histoire : <http://www.irbms.com/rubriques/Dopage/histoire-dopage.php>

Site anti-dopage suisse : <http://www.antidoping.ch/fr/>

La librairie de molécules : <http://librairiedemolecules.education.fr/>

- EPO

L'EPO court toujours (Cité des sciences) : [http://www.cite-sciences.fr/francais/ala\\_cite/science\\_actualites/sitesactu/question\\_actu.php?langue=fr&id\\_article=8423](http://www.cite-sciences.fr/francais/ala_cite/science_actualites/sitesactu/question_actu.php?langue=fr&id_article=8423)

L'érythropoïétine : <http://www.dopage.com/cas-dopage/erythropoietine-85-73-5.html>

La grande saga de l'EPO :

[http://www.doctissimo.fr/html/forme/mag\\_2000/mag2306/fo\\_1895\\_epo\\_depistage.htm](http://www.doctissimo.fr/html/forme/mag_2000/mag2306/fo_1895_epo_depistage.htm)

L'EPO, une hormone stupéfiante : <http://www.expasy.ch/prolune/dossiers/002/>

Posters du Laboratoire Suisse d'Analyse du Dopage :

[http://www.doping.chuv.ch/lad\\_home/lad-recherche-developpement/lad-recherche-developpement-publications/lad-recherche-developpement-publications-posters.htm](http://www.doping.chuv.ch/lad_home/lad-recherche-developpement/lad-recherche-developpement-publications/lad-recherche-developpement-publications-posters.htm)

L'EPO, détournée de son usage initial :

<http://tempsreel.nouvelobs.com/actualites/sport/20050823.OBS7175/lepo.html>

La CERA, EPO de 3e génération ? <http://www.irbms.com/rubriques/Dopage/cera-epo-troisieme-generation.php>

- Stéroïdes anabolisants

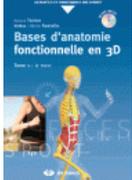
Site Cité des Sciences : [http://www.cite-sciences.fr/lexique/definition1.php?lang=fr&set\\_idexpo=25&idmot=402&rech\\_lettre=S](http://www.cite-sciences.fr/lexique/definition1.php?lang=fr&set_idexpo=25&idmot=402&rech_lettre=S)

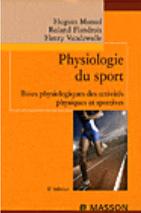
Stéroïdes anabolisants : <http://www.irbms.com/rubriques/Dopage/steroides-anabolisants.php>

Stéroïdes androgéniques anabolisants du Laboratoire Suisse d'Analyse du Dopage :  
[http://www.doping.chuv.ch/lad\\_home/lad-prestations-laboratoire/lad-prestations-laboratoire-liste-methodes/lad-prestations-laboratoire-liste-methodes-steroides-anabolisants.htm](http://www.doping.chuv.ch/lad_home/lad-prestations-laboratoire/lad-prestations-laboratoire-liste-methodes/lad-prestations-laboratoire-liste-methodes-steroides-anabolisants.htm)  
 Dopage : l'affaire du THG <http://www2.cnrs.fr/presse/thema/243.htm>

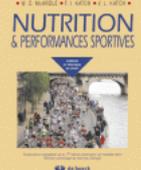
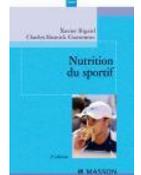
### Thème 3 - Bibliographie

#### Physiologie (et anatomie)

	<p><b>Physiologie de l'exercice musculaire</b>          Guillaume Millet, Stéphane Perrey          Paru le : 11/01/2005          272 pages          Editeur : Ellipses Marketing</p>
	<p><b>Biomécanique</b>          Romuald Lepers, Alain Martin          Paru le : 12/03/2007          208 pages          Editeur : Ellipses Marketing</p>
	<p><b>Physiologie du sport et de l'exercice</b>          Adaptations physiologiques à l'exercice physique          David L. Costill, Jack H. Wilmore          4<sup>e</sup> édition - 2006          632 pages          De Boeck Université</p>
	<p><b>Biochimie des activités physiques</b>          Jacques-R Poortmans , Nathalie Boisseau          2<sup>e</sup> édition - 2004          Collection : Sciences et pratiques du sport          488 pages          Editeur: De Boeck</p>
	<p><b>Précis de physiologie de l'exercice musculaire</b>          P. Astrand, K. Rodhal          Date de parution : 7/1994          544 pages          Marque/Éditeur : MASSON</p>
	<p><b>Bases d'anatomie fonctionnelle en 3D + DVD</b>          Patrice Thiriet          Edition 2008          196 pages          De Boeck Université</p>
	<p><b>Biochimie et nutrition des activités physiques et sportives</b>          Paul Pilardeau          Paru le: 01/10/1995          Editeur : Masson          Collection : Abrégés          571 pages</p>
Pour la Science n° 276	L'adaptation du muscle à l'entraînement

	<p><b>Médecine du sport</b>  Hugues Monod, Jean-François Kahn , Richard Amoretti , Jacques Rodineau  Paru le: 26/05/2005  Editeur: Masson  704 pages</p>
	<p><b>Physiologie du sport</b>  Bases physiologiques des activités physiques et sportives  Hugues Monod , Henry Vandewalle , Roland Flandrois  Paru le: 14/11/2007  Editeur : Masson  Collection : Sport  320 pages</p>
	<p><b>Traité de physiologie de l'exercice et du sport</b>  Paolo Cerretelli  Paru le: 01/01/2002  Editeur : Masson  496 pages</p>

## Nutrition

	<p><b>Nourrir l'endurance</b>  Alimentation et nutrition des sportifs d'endurance  Monica Ryan  Edition 2007  De Boeck Université  320 pages</p>
	<p><b>Nutrition et performances sportives</b>  William McArdle, Frank I. Katch, Victor L. Katch  Edition 2004 De Boeck Université  Collection : Sciences du sport  700 pages</p>
	<p><b>Nutrition du sportif</b>  Yannick Guezennec, Xavier Bigard  Date de parution : 10/2007  Marque/Éditeur : MASSON  256 pages</p>
	<p><b>Nutrition et bioénergétique du sportif</b>  Auteur(s) : N. Boisseau  Parution : 06/12/2005  Collection : STAPS  Editeur(s) : Masson  218 pages</p>

## Santé

	<p><b>Activités physiques et santé</b>  Patrick Laure  Paru le : 12/03/2007  Editeur : Ellipses Marketing  320 pages</p>
---	--

	<p><b>Vieillesse et condition physique</b>  Thierry Paillard  Paru le : 12/01/2009  Editeur : Ellipses Marketing  335 pages</p>
	<p><b>Le sport après 50 ans</b>  Pierre Sprumont, Charles M. Thiebauld  Edition 2005  De Boeck Université  432 pages</p>
	<p><b>Sport &amp; Santé</b>  Quelle activité physique pour quelle santé ?  De Jean-Claude Chatard  Mars 2005, en cours de réimpression  Publications de l'Université de Saint-Etienne  246 pages</p>

## Entraînement

	<p><b>Méthodologie de l'entraînement</b>  Grégory Dupont, Laurent Bosquet  Paru le : 12/03/2007  Editeur : Ellipses Marketing  144 pages</p>
	<p><b>La préparation physique</b>  Optimisation et limites de la performance sportive  Daniel Le Gallais, Grégoire Millet  2007 – Ed Masson  408 pages</p>
	<p><b>Physiologie et méthodologie de l'entraînement</b>  De la théorie à la pratique  Véronique Billat  2ème édition, 2003  De Boeck Université  224 pages</p>
	<p><b>Cyclisme et optimisation de la performance</b>  Science et méthodologie de l'entraînement  De Boeck Université  Edition 2005  448 pages</p>

## Dopage

	<p>Staps  Numéro spécial sport et dopage  2005/4 - numéro 70  138 pages   Revue : <b>Staps</b></p>
---	--