

|             |        |    |
|-------------|--------|----|
| 5.0 crédits | 30.0 h | 1q |
|-------------|--------|----|

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Enseignants:                 | Godin Philippe ;   |
| Langue d'enseignement:       | Français   |
| Lieu du cours                | Louvain-la-Neuve   |
| Thèmes abordés :             | <p>La psychologie du sport et de l'exercice met en évidence comment la dimension psychologique influence la pratique sportive et de l'exercice et inversement. Elle s'appuie principalement sur une conception de l'être humain normal mais en situations particulières. Dans la recherche d'une plus grande efficacité, liée à une forme de bien-être les lois de la psychologie trouvent, d'une manière privilégiée leurs applications (contrôle émotionnel, théories de la motivation, personnalité, agressivité, cohésion de groupes...)</p> <p>Le sport et l'exercice sont vus à travers de multiples catégories de population telles que l'enfant, l'adolescent, les jeunes talents sportifs et l'athlète de haut niveau, les handicapés physiques et mentaux, les délinquants et aussi celles liées aux différences culturelles et de genre. L'application à ces catégories montre comment le sport et l'exercice peuvent dans certains cas et selon certaines conditions, favoriser l'épanouissement, le recouvrement de la santé physique ou mentale, la réinsertion, dans d'autres encore être le moyen pour se dépasser sur le plan sportif ou d'affronter des situations extrêmes.</p> <p>Les aspects excessifs, déviants sont également présentés (burn-out, troubles alimentaires, dépendance,...).</p> <p>Quelques outils, techniques et méthodes à validité scientifique de la préparation mentale et psychologique sont exposées.</p> |
| Acquis d'apprentissage       | <p>Familiariser l'étudiant avec les contenus de la psychologie du sport et de l'exercice</p> <p><i>La contribution de cette UE au développement et à la maîtrise des compétences et acquis du (des) programme(s) est accessible à la fin de cette fiche, dans la partie « Programmes/formations proposant cette unité d'enseignement (UE) ».</i></p>   |
| Contenu :                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Contexte historique des conceptions de l'être humain en rapport avec la psychologie du sport.</li> <li>- Les grands secteurs de la psychologie du sport dans leurs aspects théoriques : l'apprentissage moteur - la personnalité - la motivation - le niveau d'activation physiologique et rôle des facteurs émotionnels - attention, perception et traitement de l'information - estime de soi - leadership ... et leurs implications pratiques.</li> <li>- La pratique de l'activité physique et sportive en fonction du sexe, des cultures, de populations spécifiques (enfant, adolescent, senior, adulte, handicapé, à risques, 3e et 4e âge), de compétition du milieu du travail et de l'entreprise ...</li> </ul>   |
| Autres infos :               | Cours à option   |
| Cycle et année d'étude :     | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; <a href="#">Bachelier en information et communication</a></li> <li>&gt; <a href="#">Bachelier en philosophie</a></li> <li>&gt; <a href="#">Bachelier en droit</a></li> <li>&gt; <a href="#">Bachelier en sciences de l'ingénieur, orientation ingénieur civil architecte</a></li> <li>&gt; <a href="#">Bachelier en sciences économiques et de gestion</a></li> <li>&gt; <a href="#">Bachelier en sciences de la motricité, orientation générale</a></li> <li>&gt; <a href="#">Bachelier en sciences humaines et sociales</a></li> <li>&gt; <a href="#">Bachelier en sociologie et anthropologie</a></li> <li>&gt; <a href="#">Bachelier en sciences politiques, orientation générale</a></li> <li>&gt; <a href="#">Bachelier en sciences mathématiques</a></li> <li>&gt; <a href="#">Bachelier en sciences biomédicales</a></li> <li>&gt; <a href="#">Bachelier en sciences pharmaceutiques</a></li> <li>&gt; <a href="#">Bachelier en sciences religieuses</a></li> <li>&gt; <a href="#">Bachelier en sciences psychologiques et de l'éducation, orientation générale</a></li> </ul>   |
| Faculté ou entité en charge: | PSP  |