UCL Université catholique de Louvain

LPSYS2841

2015-2016

Activité physique et sportive, techniques psycho-corporelles et santé psychique et physique

5.0 crédits	30.0 h + 15.0 h	1q

Enseignants:	Godin Philippe ;
Langue d'enseignement:	Français
Lieu du cours	Louvain-la-Neuve
Thèmes abordés :	Volume 1. -l'activité physique et sportive : distinction des concepts, bases philosophiques (opposition dualisme-monisme), définitions, objectifs spécifiques, leurs contenus, leurs organisations sociétales en Belgique, valeur du rapport au corps dans les civilisations et dans l'histoire, présentation des données pour la Belgique -impact sur la santé (physique, mentale et sexuelle) : sur les plans physiologiques (systèmes respiratoires, cardio-pulmonaires et vasculaires, système cérébral,.. et psychologiques (sur facteurs de personnalité comme l'estime de soi, l'anxiété, dépression,'systèmes éducatif, famille, socio-relationnel, études,..) -impact en fonction de l'intensité et de la fréquence selon les différentes populations concernées et le système environnemental (enfant-adolescent-adultes- seniors). Sur des populations spécifiques : avec une problématique psychologique, réinsertion sociale, avec handicap (moteur, sensoriel et mental,) compétition et haut niveau, troubles physiques (obésité, diabète,..) et greffés (reins, c'ur, foie,..) - aspects motivationnels qui poussent les personnes à s'engager ou non dans la pratique de l'AP ou encore à se désengager de celle-ci. - base théorique et pratiques permettant aux professionnels de la santé d'arriver à: 1) Comprendre l'intérêt de l'AP comme outil thérapeutique dans certaines pathologies/outil de prévention à la survenue de certaines maladies et à l'amélioration de la qualité de vie et de la santé physique, mentale et sexuelle.. 2) Inciter/aider une personne à être plus active. - présentation des techniques psycho-corporelles dont le but est une harmonisation des relations entre le corps et la psyché et qui disposent d'une certaine validation empirique sont : la psychomotricité, la respiration, le tonus musculaire (Méthode de Jacobson), l'Eutonie, Training autogène de Schultz, Yoga. Des techniques intégrant des dimensions cognitives et la relation au corps comme le dialogue intérieur, le Training Autogène de Schultz, l'imagerie. Volume 2 (15h) Les techniques précitées, ou une sélection parmi celles-ci, doivent faire l'objet d'un enseignement spécifique pour nos étudiants afin qu'ils puissent y recourir avec leurs futurs patients. Maîtriser l'usage de ces techniques n'est pas difficile en soi mais la difficulté réside dans le temps à y consacrer pour acquérir la maîtrise de l'outil. Cet apprentissage doit être organisé en groupes de 25-30 étudiants maximum et le recours à l'encadrement d'assistant est incontournable. Le système d'enseignement doit inclure un apprentissage spécifique personnel (entraînement avec binôme) en privé.
Acquis d'apprentissage	A1 et A2 L'étudiant sera capable de connaître, maîtriser les différents composants du monde de l'activité physique et du sport dans la société. L'étudiant sera capable de connaître l'impact de certains facteurs spécifiques sur les différents systèmes physiques (cardiaques, pulmonaires, musculaires,..) et psychologiques (estime de soi, anxiété, dépression,..) B1et B2 A la fin des séances pratiques, l'étudiant sera capable de diagnostiquer et d'appliquer les différentes techniques enseignées comme la respiration, la gestion du tonus musculaire, le langage interne, l'imagerie, sous la supervision du maître de stage, sur des patients. La mise en situation durant le stage permettra à l'étudiant de développer la maîtrise encore élémentaire acquise lors du VOL 2. Le cours participe à la réalisation des AA pour D, E et F *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) ».*
Contenu :	Voir thèmes abordés.
Autres infos :	Connaître et maitriser les grands thèmes et modèles de la psychologie sur les questions : motivation, attention, anxiété, émotions, estime de soi, leadership,..
Faculté ou entité en charge:	EPSY

Programmes / formations proposant cette unité d'enseignement (UE)

Intitulé du programme	Sigle	Crédits	Prérequis	Acquis d'apprentissage
Master [120] en sciences psychologiques	PSY2M	5	-	