

5.00 crédits	30.0 h + 15.0 h	Q1
--------------	-----------------	----

Enseignants	Breviers Damien ;
Langue d'enseignement	Français
Lieu du cours	Louvain-la-Neuve
Thèmes abordés	<p>- 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</p> <p>- impact sur la santé (physique, mentale et sexuelle) : sur les plans physiologiques (systèmes respiratoires, cardio-pulmonaires et vasculaires, système cérébral, etc ...) et psychologiques (sur facteurs de personnalité comme l'estime de soi, l'anxiété, dépression, systèmes éducatif s, famille, socio-relacionnel, études, etc ...)</p> <p>- impact en fonction de l'intensité et de la fréquence selon les différentes populations concernées et le système environnemental (enfant s -adolescent s -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, cœur, foie,...)</p> <p>- 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.</p> <p>- base théorique et pratiques permettant aux professionnels de la santé d'arriver à:</p> <p>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.:</p> <p>2) Inciter/aider une personne à être plus active.</p> <p>- présentation des techniques</p> <ul style="list-style-type: none"> • psychocorporelles dont le but est une harmonisation- des relations entre le corps et la psyché, et qui disposent d'une certaine validation empirique: la psychomotricité, la respiration, le tonus musculaire (méthode de Jacobson), l'eutonnie, le training autogène de Schultz, yoga • intégrant des dimensions cognitives et la relation au corps comme le dialogue intérieur, le training autogène de Schultz, l'imagerie.
Acquis d'apprentissage	<p>A la fin de cette unité d'enseignement, l'étudiant est capable de :</p> <p>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.</p> <p>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,...)</p> <p>1 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.</p> <p>La mise en situation durant le stage permettra à l'étudiant de développer la maîtrise encore élémentaire acquise lors du VOL 2.</p> <p>Le cours participe à la réalisation des AA pour D, E et F</p>
Modes d'évaluation des acquis des étudiants	<p>L'évaluation portera sur deux aspects :</p> <p>1. Un travail de groupe (sous format de présentation orale) où les étudiants devront développer leur propre projet d'intervention psychologique. Cette intervention doit être basée sur des preuves empiriques et doit viser l'initiation et/ou le maintien de l'activité physique au sein d'une population cible. Ce travail sera coté sur 14 points.</p> <p>2. La réalisation d'un travail individuel (sous format écrit; 5 pages) où l'étudiant-e développera une réflexion critique sur une thématique de son choix (thématique vue au cours et différente de sujet du travail de groupe). Ce travail sera coté sur 6 points.</p>

Méthodes d'enseignement	<p>- Cette UE adoptera une méthode de type classe inversée qui visera à ancrer l'étudiant-e dans un processus constant d'expérimentation et de réflexion critique. Cette dynamique aura pour objectif d'amener l'étudiant-e à atteindre un niveau d'intégration des connaissances qui lui permette d'être un-e actrice-teur responsable dans le secteur de la psychologie de l'activité physique.</p> <p>- La durée d'une session de cours est de 3 heures. Chaque session suivra un format mixte avec une partie de cours en auditoire (dias/videos/discussions) ainsi que des travaux pratiques (en auditoire, en plein air ou en salle de psychomotricité).</p> <p>- Des informations détaillées sur la dynamique de cours et sur les différents acquis d'apprentissage seront fournies lors de première session de cours.</p> <p>- La présence aux cours est obligatoire.</p>
Contenu	<p>- Cette unité d'enseignement (UE) sera axée autour de deux thématiques principales:</p> <p>(i) les mécanismes psychologiques en jeux dans l'initiation et le maintien d'une activité physique.</p> <p>(ii) les mécanismes psychologiques en jeux dans la performance sportive de haut-niveau.</p> <p>Ces thématiques seront abordées de manière intégrative, c'est-à-dire, en appliquant un mode de type "aller-retour" entre concepts/modèles théoriques (e.g., modèles de l'autocontrôle, processus d'auto-détermination & sentiment l'auto-efficacité, modèle triadique de l'autorégulation, modèles écologiques dynamiques,...) et techniques d'interventions (relaxation, imagerie mentale, implémentation d'intention, exposition, modification de biais cognitifs,...) adaptées au secteur de la psychologie de l'activité physique.</p> <p>Ces aspects seront illustrés par le Professeur sur base de formulations de cas et de projets d'intervention associées à des problématiques cibles (comportements pro-écologiques, diabète, obésité, athlètes de haut niveau, usage problématique de jeux vidéo, e-sports, étudiant-e-s, population sédentaire,...).</p>
Ressources en ligne	<p>Accessible via l'espace Moodle du cours.</p>
Autres infos	<p>- La participation au cours implique une inscription obligatoire sur le site MoodleUCL</p> <p>- Les cours magistraux et les séances de travaux pratiques (TP) ont lieu en Auditoire. L'usage du streaming/comodal/enregistrement pourrait être utilisé en fonction de l'évolution de la crise sanitaire.</p>
Faculté ou entité en charge:	<p>EPSY</p>

Programmes / formations proposant cette unité d'enseignement (UE)				
Intitulé du programme	Sigle	Crédits	Prérequis	Acquis d'apprentissage
Master [120] en sciences psychologiques	PSY2M	5		