

Faculté de psychologie et sciences de l'éducation



PSY1403 Psychologie du sport et de l'exercice

[30h] 5 crédits

Cette activité se déroule pendant le 1er semestre

Enseignant(s): Philippe Godin
Langue d'enseignement : français
Niveau : Premier cycle

Objectifs (en termes de compétences)

Familiariser l'étudiant avec les contenus de la psychologie du sport et de l'exercice

Objet de l'activité (principaux thèmes à aborder)

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,...) 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.

Les aspects excessifs, déviants sont également présentés (burn-out, troubles alimentaires, dépendance,...).

Quelques outils, techniques et méthodes à validité scientifique de la préparation mentale et psychologique sont exposées.

Résumé : Contenu et Méthodes

- Contexte historique des conceptions de l'être humain en rapport avec la psychologie du sport.
- 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.
- 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 ...

Autres informations (Pré-requis, Evaluation, Support, ...)

Cours à option