

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

Enseignants	Brevers Damien ;Thonon Bénédicte (supplée Brevers Damien) ;
Langue d'enseignement	Français
Lieu du cours	Louvain-la-Neuve
Thèmes abordés	<p>Volume 1.</p> <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,... et psychologiques (sur facteurs de personnalité comme l'estime de soi, l'anxiété, dépression,'systèmes éducatif, famille, socio-relacionnel, études,..)</p> <p>-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,..)</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 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.</p> <p>Des techniques intégrant des dimensions cognitives et la relation au corps comme le dialogue intérieur, le Training Autogène de Schultz, l'imagerie.</p> <p>Volume 2 ( 15h)</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Cet apprentissage doit être organisé en groupes de 25-30 étudiants maximum et le recours à l'encadrement d'assistant est incontournable.</p> <p>Le système d'enseignement doit inclure un apprentissage spécifique personnel (entraînement avec binôme) en privé.</p>
Acquis d'apprentissage	<p><b>A la fin de cette unité d'enseignement, l'étudiant est capable de :</b></p> <p>A1 et A2</p> <p>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</p> <p>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>

<p>Modes d'évaluation des acquis des étudiants</p>	<p>1. La réalisation d'un <b>travail en binôme</b> (<u>rapport individuel</u> écrit; 5 pages) où l'étudiant-e développera une réflexion critique sur les techniques vues au cours et mises en pratique en binôme durant 4 semaines. Ce travail sera coté sur 8 points. (Ce travail peut être rédigé en anglais.)</p> <p>2. Un <b>travail de groupe</b> (sous format de <u>présentation orale</u> de 20 minutes) 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 12 points.</p> <p>L'utilisation de l'IA (ChatGPT...) ne sera pas tolérée pour ce cours. Son apport est limité car la qualité des travaux provient d'une expérience pratique et d'une réflexion critique individuelle.</p>
<p>Méthodes d'enseignement</p>	<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 en général de 3 heures. Les sessions suivront régulièrement un format mixte avec une partie de cours en auditoire (présentation projetée/vidéos/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><b>La présence aux cours est obligatoire.</b></p>
<p>Contenu</p>	<p>Cette unité d'enseignement (UE) sera axée autour de deux thématiques principales:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. les mécanismes psychologiques en jeu dans l'initiation et le maintien d'une activité physique, et dans la performance sportive.</li> <li>2. Les stratégies psychocorporelles</li> </ol> <p>Ces thématiques seront abordées de manière intégrative, c'est-à-dire, en appliquant un mode d'enseignement permettant des « allers-retours » entre concepts et modèles théoriques (e.g., modèles de l'autocontrôle, processus d'auto-détermination &amp; sentiment l'auto-efficacité, modèle triadique de l'autorégulation...) et techniques d'intervention (relaxation, imagerie mentale, implémentation d'intention, ...) adaptées au secteur de la psychologie de l'activité physique.</p> <p>Ces aspects seront illustrés par l'enseignante sur base d'expériences concrètes (exercices de relaxation, imagerie...), de formulations de cas et de projets d'intervention associées à des problématiques cibles.</p>
<p>Ressources en ligne</p>	<p>Accessible via l'espace Moodle du cours.</p>
<p>Autres infos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La participation au cours implique une inscription obligatoire sur le site MoodleUCL</li> <li>- Les cours magistraux ont lieu en auditoire SOCR -240 et les séances de travaux pratiques (TP) en salle de psychomotricité (voir Moodle et le ppt du 1er cours pour l'horaire précis)</li> <li>- La première session du cours aura lieu le lundi <b>25 septembre 2023 à 16h15</b> sur le parking malin à l'entrée du Bois de Lauzelle (MJF4+44 Ottignies-Louvain-la-Neuve ; <a href="https://goo.gl/maps/hELZvSxzWJKG9SBcA">https://goo.gl/maps/hELZvSxzWJKG9SBcA</a>).</li> </ul> <p>Pour tout problème de mobilité, envoyez un email à <a href="mailto:benedicte.thonon@uclouvain.be">benedicte.thonon@uclouvain.be</a></p>
<p>Faculté ou entité en charge:</p>	<p>EPSY</p>

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