

Psychologie du Sport et de la performance

Infos pratiques

- > ECTS : 3,0
- > Nombre d'heures : 22,0
- > Niveau d'étude : BAC +3
- > Période de l'année : Enseignement cinquième semestre
- > Méthodes d'enseignement : En présence
- > Forme d'enseignement : Cours magistral
- > Ouvert aux étudiants en échange : Oui
- > Composante : Sciences et techniques des activités physiques et sportives
- > Code ELP : 4S5LES03
- > En savoir plus : Société Française de Psychologie du Sport (SFPS): <https://www.sfpsport.fr> Fédération Européenne de Psychologie des Sports et des Activités corporelles (FEPSAC) <https://www.fepsac.com> <https://ufr-staps.parisnanterre.fr/>

Présentation

Cet enseignement présente les bases scientifiques de la psychologie du sport et de la préparation mentale. Le cadre général de l'amélioration de la performance sera exposé, suivi des différentes habiletés mentales (e.g., relaxation, imagerie mentale), des outils de mesure, et de la planification de l'entraînement des habiletés mentales chez des athlètes de différents niveaux de compétition. Des exemples d'interventions illustreront des applications en France.

Objectifs

Cet enseignement s'appuie sur les contenus scientifiques de la psychologie du sport enseignés au niveau international. Dans la perspective d'amélioration de la performance nous examinerons les différentes habiletés mentales qui sont entraînées chez les athlètes qui pratiquent la compétition.

Évaluation

Examen terminal, épreuve sur table en 2 heures.

Pré-requis nécessaires

BAC+2 (ou équivalent)

Compétences visées

Connaître et identifier les principales habiletés mentales et les théories qui les soutiennent.

Comprendre la dimension psychologique de l'entraînement et de la compétition.

Bibliographie

- Décamps, G. (2015). Psychologie du sport et de la performance. De Boeck.*
- Hauw, D., Antonini-Philipe, R. (2020). 10 cas pratiques en psychologie du sport. Dunod.*
- Bertollo, M, Filho, E., & Terry, P. (Eds.). (2020). Advancements in Mental Skills Training. Routledge.*

Contact(s)

- > Jean Fournier
Responsable pédagogique
jfournier@parisnanterre.fr