

UE8 Psychophysiologie de l'exercice physique

Niveau d'étude
Bac +4

ECTS
3 crédits

Composante
Faculté des sciences du sport

Présentation

Description

Programme:

- Chapitre 1. Psychologie de l'exercice et Psychophysiologie
- Chapitre 2. Variétés des effets de l'exercice physique sur les variables psychologiques
- Chapitre 3. Effets de l'exercice sur la dépression
- Chapitre 4. Effets de l'exercice sur l'anxiété
- Chapitre 5. Fonctions sensorimotrices et cognitives affectées par l'exercice physique aigu

Objectifs

Etre capable de prédire les effets d'un exercice physique sur l'état psychologique et les performances cognitives d'un individu à partir d'une analyse de la situation.

Etre capable d'améliorer l'état psychologique et/ou les performances cognitives d'un individu en proposant des exercices physiques ou des programmes d'activités physiques.

Etre capable d'évaluer les performances cognitives et l'état psychophysiologique d'un individu.

Heures d'enseignement

TD	TD	12h
CM	CM	14h
P-SIPF	Suivi individualisé sur plate forme	4h