

UE8 Psychophysiology de l'exercice physique

Niveau d'étude
Bac +4

ECTS
3 crédits

Composante
Faculté des sciences du sport

Présentation

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

Description

Programme:

Chapitre 1. Psychologie de l'exercice et Psychophysiology

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

Heures d'enseignement

UE8 Psychophysiology de l'exercice physique - TD	TD	10h
UE8 Psychophysiology de l'exercice physique - CM	CM	20h

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.