

LICENCE STAPS - MENTION ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE - SANTÉ

Semestre 3 APAS

UEC : ANALYSER L'ACTIVITÉ DES ACTEURS DANS LEUR ENVIRONNEMENT

Adaptations et régulations de pratiques physiques dans leurs dimensions physiologiques et psychologiques

Présentation

Présentation :

Physiologie :

8h CM : organisation et fonctionnement du système nerveux.

9h TP : initiation aux techniques d'électrophysiologie, de collecte et d'analyse de données physiologiques.

Psychologie :

4h CM : connaissances de base concernant le stress et les émotions

3 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 12h

Travaux Pratiques : 9h

Objectifs

Cette EC vise à comprendre comment une information perçue est codée, intégrée et traitée par les acteurs des systèmes nerveux central et périphérique.

Sa composante pratique vise à mesurer des données en condition physiologique et à les analyser avec méthode et rigueur.

En Psychologie, il s'agira de comprendre les bases des voies de déclenchement de la réponse au stress, de la perception subjective d'un stresser jusqu'à la réponse physiologique. Il s'agira également de positionner les émotions dans ce processus, et de s'initier aux théories modernes associées.

Pré-requis nécessaires

Avoir des connaissances de base en biologie cellulaire

Avoir suivi les enseignements d'anatomie, de physiologie et de Psychologie de L1 STAPS

Licence 1 STAPS, VAE ou équivalent.

Compétences visées

Savoir :

- Connaître les acteurs du système nerveux, leurs rôles et leur fonctionnement
- Comprendre le trajet des informations sensorielles et motrices au sein de l'organisme
- Connaître les bases de la réponse au stress via des approches en psychophysiologie, connaître les définitions des émotions, du stress et de la récupération.

Savoir-être :

- S'approprier le vocabulaire de neurophysiologie
- Développer son sens critique dans l'analyse de données
- S'approprier une base de vocabulaire en psychologie et psychophysiologie
- Développer ses connaissances de base concernant le stress, la récupération et les émotions

Savoir-faire :

- Appliquer rigoureusement un protocole pour collecter des données physiologiques exploitables
- Esprit d'analyse
- Organisation
- Méthode

Descriptif

Les cours magistraux de physiologie portent sur les différents thèmes suivants :

- Systèmes de communications cellulaires de l'organisme
- Tissu nerveux : composition, développement
- Production, conduction et transmission du message nerveux
- Organisation du système nerveux
- Systèmes sensoriels et moteurs
- Activités réflexes de base

Au cours des TP, les étudiants font l'acquisition de signaux physiologiques chez l'humain.

Les cours magistraux de psychologie portent sur les différents thèmes suivants :

- Théorie relationnelle cognitive et motivationnelle
- Modèle de l'allostase
- Modèle Psycho Bio Sociale Équilibre stress/récupération, modèle en ciseau et suivi de l'athlète
- Place des émotions et bases théoriques pour leur régulation

Bibliographie

Lazarus, R. S. (2006). Stress and emotion: A new synthesis. Springer publishing company.

Kellmann, M., & Kölling, S. (2019). Recovery and stress in sport: a manual for testing and assessment. Routledge.

McEwen, B. S., & Stellar, E. (1993). Stress and the individual: Mechanisms leading to disease. Archives of internal medicine, 153(18), 2093-2101.

Mikolajczak, M., Quoidbach, J., Kotsou, I., & Nelis, D. (2020). Les compétences émotionnelles. Dunod.