

LICENCE STAPS - MENTION ENTRAINEMENT SPORTIF

## Semestre 5 ES

UEB : CONNAISSANCES SCIENTIFIQUES DE L'ENTRAINEMENT

# Connaissance des déterminants psychologiques de la performance

## Présentation

Cet enseignement vise à s'approprier les connaissances scientifiques relatives aux déterminants psychologiques de la performance sportive. Les principaux modèles théoriques de la psychologie du sport seront étudiés. Les étudiants seront amenés à mobiliser ces modèles pour comprendre l'influence de certains déterminants psychologiques sur la performance, analyser des cas pratiques et justifier des choix d'intervention.

### 3 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 12h

Travaux Dirigés : 15h

## Objectifs

- Connaître les principaux déterminants psychologiques
- Comprendre et être capable d'expliquer leur influence sur la performance
- Être capable de mobiliser ces connaissances pour analyser des cas pratiques et proposer des axes d'intervention

## Compétences visées

C2. Exploitation de données à des fins d'analyse : Recueillir et traiter des données pour répondre à une question en lien avec les déterminants psychologiques de la performance

C6. Analyse d'une situation relative aux différentes dimensions de la performance sportive d'une personne ou d'un groupe : Analyser un cas en s'appuyant sur les connaissances scientifiques des déterminants psychologiques de la performance

## Descriptif

L'enseignement est constitué de 4 blocs (2 CM et 1h TD) :

1. Facteurs environnementaux : développement de l'expertise, santé et performance, rôle des parents...
2. Facteurs d'équipe : cohésion, intelligence collective...
3. Facteurs cognitifs : anticipation, perception, prise de décision...
4. Facteurs émotionnels

En complément, 5 TD seront consacrés à la conduite d'une « étude » en psychologie du sport à partir d'une question de terrain. Ce travail sera fait en binômes ou groupes.

Le dernier TD sera consacré à une évaluation écrite.

## Bibliographie

Psychologie du sport et de la performance. Decamps. De Boeck  
L'encyclopédie de la préparation mentale. Weinberg & Gould. 4Trainer