

## MASTER ENTRAÎNEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

### PARCOURS ACCOMPAGNEMENT DE LA PERFORMANCE INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE

#### Semestre 8

## UE A - S'inscrire dans un équilibre entre performance et santé

### Objectifs

- Acquérir des connaissances scientifiques sur l'équilibre performance – santé en sport.
- Être capable de mobiliser ces connaissances pour identifier les facteurs de risque et les mesurer dans un contexte de performance.
- Être capable de proposer des remédiations pour traiter des problématiques de santé du sportif.

#### 4 crédits ECTS

Volume horaire  
Travaux Pratiques : 10h  
Cours Magistral : 20h

### Descriptif

- Éthique
- Violences dans le sport
- Santé mentale
- Promotion des comportements de santé
- Troubles du comportement alimentaire

### Bibliographie

- Ressources à visionner en ligne :  
Webinaire de Nathalie Durand-Bush : La promotion et la gestion de la santé mentale et la performance mentale dans le contexte sportif de haut-niveau <https://www.youtube.com/watch?v=-87fbFmHm3o&t=10s>  
Webinaire de Vincent Gouttebauge : Les troubles de la santé mentale dans le sport élite <https://www.youtube.com/watch?v=Ysn648k94vM>  
Webinaire d'Aurélien Van Hove : Promouvoir la santé dans les clubs sportifs : les résultats du projet PROSCeSS

### Modalités de contrôle des connaissances

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Ecrit - rapport			

### Langue d'enseignement

Français