Psychologie 2

ECTS
6 crédits

Composante
Faculté humanités, santé, sport, sociétés (H3S), UGA

Période de l'année
Toute l'année

Diplômes intégrant cet élément

- Licence Sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS) - Entraînement sportif - format hybride (SHIFT)

Langue(s) d'enseignement: Français

Ouvert aux étudiants en échange: Non

Présentation

Description

L'UE Psycho 2, dédiée à la psychologie du sport et de l'activité physique, se déroule en distanciel uniquement (visualisation des contenus numériques + 5 régulations) et est répétée durant les périodes 1 et 2.

Objectifs

L'UE1 Psycho 2 vise à :

- Comprendre l'effet des facteurs psycho-sociologiques sur la performance motrice et l'engagement/la participation
- Comprendre les techniques intra-individuelles d'optimisation de la performance

Pré-requis recommandés

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 30 juin 2026

Avoir suivi l'UE Psycho 1 ou des enseignements recouvrant les mêmes thématiques.

Syllabus

L'UE Psycho 2 est structurée en deux éléments constitutifs :

- Chapitre 3 : Les relations interpersonnelles (1.5 ECTS) : Ce chapitre traite de la notion de groupe, de sa structure, de la cohésion, de l'efficacité collective, et psychosocial.
- Chapitre 4 : Techniques intra-individuelles d'optimisation de la performance (4.5 ECTS) : Ce chapitre traite des différentes techniques d'optimisation de la performance telles que l'imagerie, le discours interne, les routines, la fixation d'objectifs, le développement de la confiance en soi, stratégies de coping, et la relaxation

Bibliographie

Cox, R. H. (2012). *Psychologie du sport*. Bruxelles : De Boeck Supérieur.
Jowett, S., & Lavallee, D. (2008). *Psychologie sociale du sport*. Louvain-la-Neuve : De Boeck Supérieur.
Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Psychologie du sport et de l'exercice physique*. Bruxelles : De Boeck Supérieur.

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Noémie LIENHART
noemie.lienhart@univ-grenoble-alpes.fr

Campus

Grenoble - Saint-Martin d'Hères

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 30 juin 2026