

UE Activité(s) Physique(s) et bien-être psychologique

 ECTS
3 crédits

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

 Volume horaire
20h

 Période de
l'année
Toute l'année

- > **Langue(s) d'enseignement:** Français
- > **Ouvert aux étudiants en échange:** Non

Présentation

Description

Cette UE vise à :

1/ présenter un état des lieux des connaissances scientifiques actuelles sur les liens entre la pratique d'activité(s) physique(s) et le bien-être psychologique

2/ présenter (et discuter) les mécanismes explicatifs de ces relations, en se centrant sur (a) des mécanismes de nature psychologique et psycho-sociologique, et (b) le rôle de l'intervenant

L'étudiant sera amené à étudier la littérature (scientifique et professionnelle) existante sur cette thématique.

Heures d'enseignement

UE Activités physiques et bien être psychologique

CM

18h

Pré-requis recommandés

Connaissances en psychologie de l'activité physique et de la santé

Contrôle des connaissances

	Nature d'évaluation + durée	Coefficient %
ET	1 écrit d'1 heure 30	100%
Session 2	1 écrit d'1 heure 30	100%

Syllabus

- Les notions de santé et de santé mentale (approche psycho-sociale)
- Les différentes conceptions concernant les relations entre santé (mentale) et activité physique
- Activité(s) physique(s) et anxiété/dépression/burnout : quelles relations ?
- Activité(s) physique(s) et perceptions de soi : quelles relations ?

Évaluation initiale / Session principale - Épreuves

Libellé	Nature de l'enseignement	Type d'évaluation	Nature de l'épreuve	Durée (en minutes)	Nombre d'épreuves	Coefficient de l'épreuve	Remarques
	UE	CT	Ecrit	90		100%	

Seconde chance / Session de rattrapage - Épreuves

Libellé	Nature de l'enseignement	Type d'évaluation	Nature de l'épreuve	Durée (en minutes)	Nombre d'épreuves	Coefficient de l'épreuve	Remarques
	UE	CT	Ecrit	90		100%	

Compétences visées

- S'approprier les connaissances scientifiques existantes sur la problématique des relations entre la pratique d'activité(s) physiques et le bien-être psychologique
- Développer une conscience critique de ces connaissances

- Identifier, sélectionner et analyser avec esprit critique diverses ressources spécialisées pour documenter un sujet et synthétiser ces données en vue de leur exploitation

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

David Trouilloud

✉ David.Trouilloud@univ-grenoble-alpes.fr

Gestionnaire de scolarité

Severine Guillaud

✉ staps-scolarite-master@univ-grenoble-alpes.fr

Campus

› [Grenoble - Saint-Martin d'Hères](#)