

## SPORT ET RÉGULATION DU COMPORTEMENT

### Code et titre

### Année et semestre d'étude (cochez l'année et le semestre relatifs à l'enseignement)

L1 Portail		L2 TC	L APAS				L EM Générale				L EM PE		L ESPM				L MS				L3 GDOSSL	
S1	S2	S3	S3	S4	S5	S6	S3	S4	S5	S6	S5	S6	S3	S4	S5	S6	S3	S4	S5	S6	S5	S6
x																						

### Nature et volume du cours (renseignez le nombre d'heures ou de semaines de stage relatifs à l'enseignement)

CM	TD/TP	Pédagogie active et suivi SAE	Travail Personnel Etudiant	Stage
14h + 4h SAE h	h	3 h	h	semaines

### Objectifs de l'enseignement et compétences cibles (précisez en quelques lignes les notions abordées, les connaissances et compétences visées par l'enseignement)

L'étudiant.e doit être capable d'identifier les facteurs psychologiques proactifs et inhibiteurs de la régulation comportementale en lien avec un objectif relatif à la gestion de sa condition physique. Les besoins psychologiques, les facteurs motivationnels, le soi, l'estime de soi et le Sentiment d'Efficacité Personnelle (SEP), les croyances, le processus de régulation comportementale, les perceptions, les émotions sont les notions principales qui seront présentées dans ce cours *Sport et régulation comportementale*.

The student must be able to identify the proactive and inhibitory psychological factors of behavioral regulation linked to an objective relating to the management of their physical condition. Psychological needs, motivational factors, the self, self-esteem and the Sense of Personal Efficacy (SEP), beliefs, the process of behavioral regulation, perceptions, emotions are the main notions which will be presented in this *Sport and behavioral regulation* course.

### Mots-clés

Psychologie-Régulation comportementale-Croyances-Facteurs motivationnels-Émotion-Soi-Perceptions

### Plan de cours

- I. Les besoins psychologiques fondamentaux
- II. Se connaître : le concept de soi
- III. La régulation comportementale
- IV. Les facteurs motivationnels
- V. Le sentiment d'efficacité personnelle
- VI. La perception de l'effort
- VII. Les croyances relatives à la nature des habiletés sportives
- VIII. La fixation de buts
- IX. Les émotions dans la régulation comportementale

### Situation d'apprentissage et d'évaluation (SAE - Contexte d'application)

Oral avec diaporama : présentation orale et interactions avec le jury à partir de questions-réponses

**Positionnement du cours dans le diplôme** Contextualisez ce cours par rapport aux cours ou aux blocs de connaissances et de compétences des années antérieures et/ou ultérieures du diplôme

Le cours *Sport et régulation du comportement* présente certains facteurs psychologiques qui participent à la dynamique comportementale de l'individu en lien avec son projet de gestion de sa condition physique. Ce cours est le *Thème 2 (SHS 2)* du champ des Sciences Humaines et Sociales, il s'inscrit en parallèle du cours *Psychologie de la personnalité (Thème 1, SHS 1)* du 1er semestre. Le champ des SHS s'inscrit dans un BCC pluridisciplinaire en lien avec 3 autres champs disciplinaires : Physiologie, Biomécanique et Neurosciences.

**Modalités d'évaluation**

QCM  
SAE

**Bibliographie indicative**

Bandura, A. (2007). Auto-efficacité. Ed : de Boeck.  
Carré, P., Fenouillet, D. (2009). Traité de la psychologie de la motivation. Ed : Dunod  
Cury, F., Sarrazin, P. (2001). Théorie de la motivation et pratiques sportives. Ed : PUF.  
Delignières, D. (2000). L'effort. Ed: Revue EPS  
Niedenthal, P., Krauth-Gruber, S., Ric, F. (2009). Comprendre les émotions. Ed : Mardaga.  
Vallerand, R. (2006). Les fondements de la psychologie sociale. Ed : Dalloz.