

**Fatigue mentale - FEPD06BM**
**Mention**

APAS	IEAP BTI	IEAP IEMH	IEAP FHIE	MS	EOPS
					X

**Semestre d'étude**

Master APAS				Master MS				Master EOPS				Master IEAP		Master IEAP		Master IEAP		Master IEAP		Master IEAP	
S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S1	S2	S3	S4	S3	S4	S3	S4
											X										

**Nature et volume du cours**

Cours magistral (CM)	Travaux dirigés (TD)	Pédagogie Active	Travail Personnel Etudiant	Stage
8 h	h	h	h	semaines

**Objectifs de l'enseignement**

La fatigue mentale est aujourd'hui identifiée comme un facteur majeur influençant la performance sportive, en particulier dans les disciplines d'endurance, les sports intermittents et les contextes à forte charge cognitive. Contrairement à la fatigue physiologique, la fatigue mentale n'entraîne pas nécessairement de diminution directe des capacités neuromusculaires, mais altère profondément la tolérance à l'effort, la perception de l'intensité et la prise de décision.

Cet enseignement vise à fournir aux étudiants une compréhension approfondie des mécanismes de la fatigue mentale, à partir des modèles contemporains de la performance. Il s'inscrit pleinement dans une logique EOPS, en intégrant la fatigue mentale comme une variable centrale de l'évaluation, de la planification et de l'optimisation de la performance sportive.

Le cours a pour objectif de rendre les étudiants capables de comprendre, identifier et intégrer la fatigue mentale dans l'analyse de la performance, afin d'éviter une approche exclusivement physiologique et de mieux prendre en compte la complexité réelle des situations sportives.

**Mots-clés**

fatigue mentale, performance sportive, perception de l'effort, endurance, charge cognitive, contrôle central, prise de décision, planification de l'entraînement

**Compétences à acquérir**

Comprendre les mécanismes neurocognitifs de la fatigue mentale  
Distinguer fatigue mentale, fatigue physiologique et fatigue centrale  
Analyser l'impact de la fatigue mentale sur la performance sportive  
Comprendre le rôle de la perception de l'effort dans la limitation de la performance  
Intégrer la fatigue mentale dans l'évaluation de la performance  
Adapter la planification et la charge d'entraînement en tenant compte de la fatigue mentale  
Développer une approche critique fondée sur la littérature scientifique

**Modalités d'évaluations envisagées (CC + SAE) :**

CC 100%

**Plan de cours :**

**I. Définition et concepts clés de la fatigue mentale**

Définition de la fatigue mentale

Différences entre fatigue mentale, fatigue cognitive et fatigue physiologique

Place de la fatigue mentale dans les modèles actuels de la performance

**II. Bases neurocognitives de la fatigue mentale**

Charge cognitive et ressources attentionnelles

Rôle du contrôle exécutif dans la régulation de l'effort

Interaction entre processus cognitifs et comportement moteur

Modèles explicatifs contemporains

**III. Fatigue mentale et tolérance à l'effort**

Effets de la fatigue mentale sur la performance d'endurance

Dissociation entre paramètres physiologiques et performance réelle

Rôle central de la perception de l'effort

Implications pour la compréhension des limites de la performance

**IV. Évaluation de la fatigue mentale en contexte sportif**

Indicateurs subjectifs (questionnaires, échelles perceptives)

Tâches cognitives induisant une fatigue mentale

Limites méthodologiques des outils d'évaluation

Contraintes d'utilisation sur le terrain

**Bibliographie indicative :**

Les enseignements déposés sur Ametice sont accompagnés d'une littérature très dense sur tous les aspects de cet enseignement.