

# UE8 Psychophysiole de l'exercice physique

Niveau d'étude  
**Bac +4**

ECTS  
**3 crédits**

Composante  
**Faculté des sciences du sport**

---

## Présentation

### Description

Programme:

- Chapitre 1. Psychologie de l'exercice et Psychophysiole
- Chapitre 2. Variétés des effets de l'exercice physique sur les variables psychologiques
- Chapitre 3. Effets de l'exercice sur la dépression
- Chapitre 4. Effets de l'exercice sur l'anxiété
- Chapitre 5. Fonctions sensorimotrices et cognitives affectées par l'exercice physique aigu

### Objectifs

Etre capable de prédire les effets d'un exercice physique sur l'état psychologique et les performances cognitives d'un individu à partir d'une analyse de la situation.

Etre capable d'améliorer l'état psychologique et/ou les performances cognitives d'un individu en proposant des exercices physiques ou des programmes d'activités physiques.

Etre capable d'évaluer les performances cognitives et l'état psychophysiole d'un individu.

## Heures d'enseignement

TD		TD	12h
CM		CM	14h
P-SIPF		Suivi individualisé sur plate forme	4h