

Performance et cognition



Niveau d'étude
BAC +3 (niveau
6)



ECTS
3 crédits



Volume horaire
30h



Période de
l'année
Semestre 6

Présentation

DESCRIPTION

L3 Es S6

Ce cours vise à explorer les liens entre performance motrice, cognition et créativité à travers les apports des sciences cognitives. Après un rappel des principales théories, l'attention est portée sur le rôle central des **fonctions exécutives** dans la performance, illustré par des études sur la **dépendance visuelle** et l'**imagerie motrice**. Le cours aborde ensuite la notion d'**habileté** et les mécanismes de **plasticité cérébrale** qui sous-tendent l'apprentissage moteur. La deuxième partie du cours s'intéresse spécifiquement à la **créativité motrice**, en en définissant les contours, les enjeux, et les **processus cognitifs** associés. L'analyse de contextes contraints, de l'**inhibition** et de l'**automatisation** ouvre sur une réflexion sur les conditions propices à l'exploration et à l'innovation motrice. Les TD viennent soutenir ces apports théoriques par des expérimentations sur l'**apprentissage moteur**, l'**imagerie**, l'**évaluation** de la créativité et la **création de dispositifs pédagogiques** favorisant son développement.

OBJECTIFS

• COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

En lien avec le Répertoire National de Certifications Professionnelles (Fiche RNCP 35946) :

1) Bloc de compétences 2 – Exploitation de données à des fins d'analyse :

- Identifier, sélectionner et analyser avec esprit critique diverses ressources dans son domaine de spécialité pour documenter un sujet et synthétiser ces données en vue de leur exploitation ;
- Analyser et synthétiser des données en vue de leur exploitation ;
- Développer une argumentation avec esprit critique.

2) Bloc de Compétences 6 – Analyse d'une situation relative aux différentes dimensions de la performance sportive d'une personne ou d'un groupe :

Pour en savoir plus, rendez-vous sur > u-paris.fr/choisir-sa-formation

- Analyser, diagnostiquer et modéliser l'activité d'un pratiquant ou d'un groupe, en mobilisant des concepts scientifiques pluridisciplinaires et des modèles systémiques des facteurs de la performance concernant les activités physiques et/ou sportives (AP/S) ;
- Mobiliser une culture technique, tactique, stratégique approfondie de plusieurs AP/S et une expertise dans une activité sportive pour contextualiser un projet de performance ;
- Assurer le suivi de l'évolution des performances en utilisant des outils et techniques d'analyse dédiés (collecte des données par les outils adaptés, traitement et interprétation des résultats) ;
- Rendre compte auprès des pratiquants et/ou de leurs proches, et/ou des autres intervenants, de leur performance et de leurs capacités d'évolution.

3) Bloc de compétences 7– Élaboration et planification de programmes, visant la performance d'une personne ou d'un groupe.

- Concevoir des séances ainsi que des cycles d'entraînement et les adapter aux objectifs poursuivis et aux évolutions des pratiquants ;
- Prévoir et problématiser ses interventions pédagogiques en mobilisant des concepts scientifiques pluridisciplinaires relatifs aux activités physiques et/ou sportives (AP/S) à la motricité spécifique, ainsi qu'à l'environnement matériel, institutionnel, social et humain du système sportif.

4) Bloc de compétences 9 – Entraînement en vue d'une performance en compétition en mobilisant son expertise dans une ou plusieurs spécialités sportives.

- Entraîner un groupe de sportifs pour optimiser la performance.

En lien avec les compétences spécifiques développées en psychologie et en psychologie sociale :

1) Mobiliser des modèles théoriques issus des sciences cognitives pour analyser la performance motrice : compétence à comprendre et appliquer les principales théories (traitement de l'information, attention, fonctions exécutives, imagerie motrice, plasticité cérébrale) à l'analyse des situations d'apprentissage et de performance ;

2) Identifier et évaluer les processus cognitifs impliqués dans la performance et la créativité motrice : savoir repérer les fonctions exécutives (inhibition, flexibilité, mémoire de travail), leurs rôles dans la régulation de l'action et leur implication dans des comportements créatifs ou adaptatifs ;

3) Analyser l'influence des contraintes sensorielles, temporelles et environnementales sur la performance motrice : compréhension fine des effets de la surcharge visuelle, de l'automatisation, de l'exploration ou de la variabilité sur l'efficacité motrice et l'apprentissage ;

4) Mettre en œuvre des outils cognitifs pour améliorer l'apprentissage et la performance motrice : compétence à utiliser des outils comme l'imagerie motrice ou la manipulation de la variabilité pour optimiser les habiletés, en lien avec les mécanismes de plasticité cérébrale ;

Pour en savoir plus, rendez-vous sur > u-paris.fr/choisir-sa-formation

5) Concevoir et évaluer des dispositifs pédagogiques favorisant la créativité motrice : capacité à créer des situations d'apprentissage propices à l'émergence de réponses originales, variées et adaptées, et à les évaluer selon des critères de créativité ;

6) Adopter une posture réflexive sur les liens entre cognition, apprentissage et intervention pédagogique : développement de la capacité à articuler des savoirs scientifiques et une réflexion sur les pratiques professionnelles pour ajuster les modalités d'intervention.

HEURES D'ENSEIGNEMENT

Performance et cognition	Cours Magistral	20h
Performance et cognition	Travaux Dirigés	10h

PRÉ-REQUIS OBLIGATOIRES

Les cours de théorie des jeux en L1 STAPS

Les cours de contrôle moteur du DEUG STAPS

Pour en savoir plus, rendez-vous sur > u-paris.fr/choisir-sa-formation