

## **Optimal and non-optimal performance, psychophysiological states, and stress-recovery balance**

### **1. Objectif principal de l'unité d'enseignement**

Le module contribue à la réalisation des objectifs éducatifs du projet Euromental, en fournissant les connaissances et les compétences qui caractérisent la discipline de la psychophysiologie et l'équilibre stress-récupération appliqué à l'entraînement mental. Un accent particulier sera mis sur les processus décisionnels et la théorie du stress et de la récupération, ainsi que sur les méthodes de base pour comprendre la relation cerveau-comportement et performance, l'équilibre stress-récupération et la relation de performance.

A la fin du cours, l'étudiant.e devra démontrer l'acquisition de :

1) la connaissance et la compréhension des bases théoriques et méthodologiques de la discipline, à savoir les mécanismes psychophysiologiques et l'équilibre stress-récupération qui sous-tendent la performance.

2) Connaissances et compréhension des protocoles expérimentaux les plus utilisés en psychophysiologie et des questionnaires les plus utilisés en matière de stress et de récupération.

3) Capacité à rassembler et à intégrer les connaissances et à gérer la complexité de la relation cerveau-performance.

4) Capacité à rapporter, interpréter et discuter les résultats de recherches originales à un public expert et naïf, d'une manière claire et en utilisant le lexique de la discipline.

5) Capacité à analyser des sujets d'intérêt de manière critique et autonome.

### **2. Contenu**

Le cours fournit des cadres théoriques, méthodologiques et appliqués pour comprendre les performances optimales, non optimales et médiocres (flux et performance de pointe ; modèle intégré du flux, modèle IZOF, modèle MAP, théorie MuSt), en tenant également compte de la spécificité du sport (par exemple, la tâche, la personne, l'environnement).

Le cours fournit également des connaissances de base dans le domaine de la psychophysiologie, du stress et de la récupération, avec une référence particulière aux approches théoriques, à la méthodologie de la discipline, et en se concentrant sur l'application de celles-ci dans le domaine du sport, afin de comprendre la base de la performance optimale et de l'entraînement des aptitudes mentales.

En développant la pensée critique dans les domaines théoriques et méthodologiques, le cours fournit les instruments cognitifs et appliqués cruciaux pour une intégration productive dans le projet Euromental.

### **3. Bibliographie recommandée**

Articles scientifiques et livres à définir.

### **4. Méthodes d'enseignement**

Le contenu du cours est présenté sous forme de leçons, à l'aide de diapositives PowerPoint (mises à la disposition des étudiants), de lecture et de discussion d'articles scientifiques et de vidéos.

50 % des cours seront en présentiel, 50 % des cours seront à distance (80 % synchrones et 20 % asynchrones).