

# Modèles psycho-sociaux et comportements en lien avec la santé

## Infos pratiques

---

- > ECTS : 3,0
- > Nombre d'heures : 24,0
- > Période de l'année : Enseignement septième semestre
- > Méthodes d'enseignement : En présence
- > Forme d'enseignement : Cours magistral et Travaux dirigés
- > Ouvert aux étudiants en échange : Oui
- > Campus : Campus de Nanterre
- > Composante : Sciences et techniques des activités physiques et sportives
- > Code ELP : 4S7APA02
- > En savoir plus : <https://people.umass.edu/~aizen/>

## Présentation

---

Cet enseignement abordera : Les facteurs permettant d'expliquer, prédire et comprendre un comportement en lien avec l'AP. Seront abordés à travers les différents les modèles socio-cognitifs (Théorie de l'action Raisonnée, théorie de du comportement planifié...) les variables telles que la confiance en soi, les barrières perçues, la balance décisionnelle, les attitudes, normes sociales. Une articulation sera faite avec la pratique et nous répondrons à des questions concrètes : comment améliorer la confiance en son équilibre chez les personnes âgées ? Comment changer les comportements d'inactivité physique dans la population générale ? Comment dépasser les barrières à la pratique physique. Le travail à faire à la maison est obligatoire et pourra faire l'objet d'une évaluation

## Objectifs

---

Apprécier et comprendre l'importance de la théorie, notamment dans le champ de la psychologie dans l'accompagnement des personnes à besoins particuliers

## Évaluation

---

Session 1:

Étudiants inscrits en mode dérogatoire et standard : Contrôle continu en cours de formation : Devoir sur table (1h30) sur l'ensemble des cours ET sur la bibliographie ET sur les travaux à faire à la maison.

Session 2:

Étudiants inscrits en mode dérogatoire et standard: Examen sur table de l'ensemble des connaissances vu en cours et sur les articles

## Pré-requis nécessaires

---

Connaissances des cours de la L3 APAS en lien avec la psychologie (les cours seront accessibles sur cours en ligne)

## Compétences visées

---

- \* Être capable d'expliquer, comprendre et prédire un comportement en lien avec l'AP
- \* Être capable d'articuler connaissances et savoir. Identifier les facteurs impliqués dans des comportements en lien avec l'AP.
- \* Proposer des pistes d'accompagnement.

## Bibliographie

---

Bandura, A. (2003). Auto-efficacité. Le sentiment d'efficacité personnelle. Bruxelles : De Boeck. [http:// universite.deboeck.com/impri...](http://universite.deboeck.com/impri...)

Galand, B., & Vanlede, M. (2004). Le sentiment d'efficacité personnelle dans l'apprentissage et la formation: quel rôle joue-t-il? D'où vient-il? Comment intervenir?. *Savoirs*, (5), 91-116.

INSERM. (2019). *Activité physique: Prévention et traitement des maladies chroniques*. Paris: INSERM.

McCrae, R.-R., & Costa, P.-T. (2006). Perspectives de la théorie des cinq facteurs (TCF): traits et culture. *Psychologie Française*, 51(3), 227-244.

Werle, C. (2011). The determinants of preventive health behavior: Literature review and research perspectives.

La bibliographie sera complétée en cours d'année

## Contact(s)

> **Laurence Kern**

Responsable pédagogique

lkern@parisnanterre.fr