

DU

« Préparation mentale et psychologie du sportif »

Promotion 2016/2017

Equipe pédagogique

La formation est principalement assurée par les 4 intervenants suivants :

Sylvain Baert

(docteur en psychologie, préparateur mental et physique, Domyos, www.moncoachderelaxation.com)

Nathalie Crépin

(psychologue clinicienne et préparatrice mentale, CREPS Wattignies, responsable du CROPS)

Florence Delerue

(psychologue et préparatrice mentale, CREPS Wattignies)

Yancy Dufour

(docteur en psychologie, président du CROPS, responsable des DU « Préparation Mentale et Psychologie du Sportif » et « Yoga : diffuser le Yoga et l'adapter pour tous », formateur chez Symbiofi, PRCE EPS enseignant à la Faculté des Sciences du Sport et de l'Education Physique de Lille2).

Tous sont membres du

Centre Ressources en Optimisation de la Performance et de la Psychologie du Sportif (**CROPS**),

www.preparationmentale.fr

D'autres spécialistes interviennent sur des thématiques précises et pour l'apport d'autres expériences :

Gilles Monier (Conseiller Technique et Pédagogique Supérieur à la Jeunesse et Sports, préparateur mental pour les équipes de France de voile, spécialiste action située),

Cécile Traverse (préparatrice mentale, interventions en ligue 1 de football),

Philippe Dieumegard (Spécialiste du Sport Ultra Distance, conférencier sur le mental)

Stéphane Limouzin (Préparateur Mental et Physique, membre du CROPS, Responsable de Formation CREPS de Reims)

Contrôle des connaissances

Validation du diplôme pour une moyenne globale de 10/20 (environ 75% de réussite par promotion)

Epreuves écrites :

-Questions de connaissances

Coef.1

-Etude de cas

Coef.1

Recherche action :

Mémoire + Soutenance

Coef.2

En cas d'échec : attestation de suivi de cours si présence et participation assidues à la formation.

Programmes des enseignements

ECU1. Connaissances fondamentales de psychologie du sport [20h]

- Les intervenants : psychologues du sport, préparateurs mentaux, coachs mentaux (différences, déontologie, éthique, structures et lieux d'intervention).
- Les organismes de références en psychologie du sport en France : SFPS, INSEP, CROPS, etc.
- Les concepts incontournables : l'état de flow, le burnout, les coping, le leadership, la motivation intrinsèque... Recherches, ouvrages et articles scientifiques.

ECU2. Le protocole d'intervention en préparation mentale : sensibilisation, hypothèses et diagnostic (anamnèse, entretien semi-directif, tests), programmation (méthodes et outils) [40h]

- La démarche initiale du préparateur mental : informer, sensibiliser les sportifs, adhésion, techniques d'entretien (semi-directif, explicitation, autoconfrontations simple et croisée), pratique réflexive.
- Les tests d'évaluation des facteurs psychologiques : questionnaires généraux sur les habiletés mentales, d'anxiété, de confiance en soi, sur les stratégies de performance...
- Etudes de cas : exemples d'analyses, d'interprétations et de protocoles proposés.
- Analyses de pratiques : présentation par les étudiants en formation des protocoles proposés sur les lieux de stage et échanges.

ECU3. Les techniques d'optimisation de la performance [70h]

- Connaître les différentes techniques (fonctionnement, intérêts et limites), les vivre et les faire vivre :
Les techniques de gestion du stress et des émotions : relaxation (Schultz, Jacobson, Trager, Coréenne, Vittoz...), contrôle respiratoire, biofeedback et cohérences cardiaque et émotionnelle (méthodes symbioline, heartmath...), sophrologie, hypnose Ericsonienne, auto-hypnose, Mindfulness, arrêt de la pensée, switch, affirmation de soi, routines de performance, modeling, imagerie mentale, dialogue interne, EMDR, EFT... ; Les techniques motivationnelles (fixation d'objectifs...) ; Les techniques de concentration, d'attention... (routines de performance...) ; Les techniques de communication (analyse transactionnelle, Programmation-Neuro-Linguistique (PNL), communication et performance sportive, communication et leadership) ; Les stratégies d'amélioration des performances collectives : cohésion sociale et opératoire, efficacité collective, dynamique de groupe, les attentes mutuelles...

ECU4. Le bien-être du sportif [30h]

- Conceptions hédoniques et eudémonistes du bien-être ; -Coping : différences intra et interindividuelles ; -Relations entraîneurs-entraînés ; -Psychopathologie et blessures (prévention et accompagnement psychologique du sportif blessé) ; -Violences, conduites addictives et conduites dopantes ; -Chronobiologie et chronopsychologie : favoriser un meilleur sommeil, une meilleure attention ; -Réussir son triple projet et gestion de la fin de carrière / reconversion...

ECU5. Stage en milieu professionnel

Mise en pratique des connaissances et perfectionnement des compétences professionnelles de préparation mentale à travers des interventions de terrain effectives au sein d'une (ou de) structure(s) sportive(s) durant la période de formation.

Pour valider le stage : réaliser au moins la préparation mentale de deux sportifs (sports différents avec au moins un sport différent de sa spécialité, niveaux et âges au choix) avec un minimum de 8 séances par sujet.