

Programme d'enseignement : 160h de cours. 5 modules
DU « Préparation Mentale et Psychologie du Sportif » Année 2018/2019

1^{er} Module

Mois	Jours	8h/10h	10h/12h	13h30/15h30	15h30/17h30
Octobre 30h Sem 42 Démarche de la PM Diagnostic : entretien, tests... Outils et Techniques de PM Habiletés mentales de base : gestion du stress et des émotions Etude de cas	Lundi 15		<i>Accueil des étudiants</i> Cours Introductif (présentation du DU, de la Prépa Mentale : PM...) <i>Yancy Dufour (ECU1)</i>	Démarche de la PM (prise de contact, sensibilisation) <i>Nathalie Crépin (ECU2)</i>	Démarche de la PM (l'entretien semi-directif) <i>Nathalie Crépin (ECU2)</i>
	Mardi 16	Gestion du stress et des émotions <i>Florence Delerue (ECU1)</i>	Gestion du stress et des émotions <i>Florence Delerue (ECU1)</i>	Démarche de la PM (entretien semi-directif d'un des étudiants) <i>Nathalie Crépin (ECU2)</i>	Démarche de la PM (le TOPS) <i>Nathalie Crépin (ECU2)</i>
	Merc 17	Le contrôle respiratoire. Techniques de Biofeedback : cohérences cardiaque/émotionnelle <i>Yancy Dufour (ECU3)</i>	Techniques de Relaxation : Jacobson, Schultz... <i>Yancy Dufour (ECU3)</i>	Techniques de Relaxation : Jacobson, Schultz... <i>Yancy Dufour (ECU3)</i>	Démarche de la PM (tests spécifiques) <i>Nathalie Crépin (ECU2)</i>
	Jeudi 18	Fixation d'objectifs <i>Florence Delerue (ECU3)</i>	Fixation d'objectifs <i>Florence Delerue (ECU3)</i>	Analyse Routine de Perf / Régulation de l'activation (simulation avec un des étudiants) <i>Nathalie Crépin (ECU3)</i>	Etude de cas <i>Nathalie Crépin (ECU2)</i>

2^{ème} Module

Mois	Jours	8h/10h	10h/12h	13h30/15h30	15h30/17h30
Novembre 38h Sem 46 Habiletés mentales de base : gestion de la motivation, de la confiance en soi, de la concentration... Techniques de PM Psychologie du sport Etudes de cas	Lundi 12		Pratiques des étudiants : Faire vivre un entretien, Fixation d'objectifs en pratique, Présentation de la PM par les étudiants <i>Florence Delerue (ECU3)</i>	Gestion du stress et des émotions <i>Florence Delerue (ECU1)</i>	Etude de cas <i>Florence Delerue (ECU2)</i>
	Mardi 13	Attention et concentration <i>Florence Delerue (ECU1)</i>	Dialogue Interne <i>Florence Delerue (ECU3)</i>	Motivation et Confiance en soi <i>Nathalie Crépin (ECU1)</i>	Motivation et Confiance en soi <i>Nathalie Crépin (ECU3)</i>
	Merc 14	Techniques de communication <i>Nathalie Crépin (4hECU3 et 4hECU4)</i>			
	Jeudi 15	L'estime de soi <i>Yancy Dufour (ECU4)</i>	L'estime de soi <i>Yancy Dufour (ECU4)</i>	Technique du Switch <i>Florence Delerue (ECU3)</i>	Etude de cas <i>Florence Delerue (ECU2)</i>
	Vend 16	Education et sensibilisation à la PM <i>Florence Delerue (ECU4)</i>	Etude de cas <i>Florence Delerue (ECU2)</i>	Vittoz/Méditation <i>Yancy Dufour (ECU3)</i>	Mindfulness <i>Yancy Dufour (ECU3)</i>

3^{ème} Module

Mois	Jours	8h/10h	10h/12h	13h30/15h30	15h30/17h30
Décembre 30h Sem 50 Autres techniques de PM Analyse des pratiques Exemple de démarche de préparateur mental Le Groupe Techniques de communication	Lundi 10		Préparation Mentale Collective <i>Nathalie Crépin (ECU1)</i>	Sophrologie (théorie et pratique) <i>Victor Sébastiao (ECU3)</i>	Sophrologie (théorie et pratique) <i>Victor Sébastiao (ECU3)</i>
	Mardi 11	Approche expérientielle de la détermination d'objectif. Découverte de la Relaxation Coréenne. <i>Olivier Guidi (2hECU2)</i> <i>(6hECU3)</i>			
	Merc 12	Imagerie mentale, visualisation. Théorie et pratique <i>Aymeric Guillot (ECU3)</i>	Imagerie mentale, visualisation. Théorie et pratique <i>Aymeric Guillot (ECU3)</i>	L'imagerie, place dans la préparation mentale <i>Aymeric Guillot (ECU2)</i>	Psychopathologie et blessure <i>Aymeric Guillot (ECU4)</i>
	Jeudi 13	Analyse des pratiques / Etude de cas <i>Florence Delerue (ECU2)</i>	Préparation Mentale Collective <i>Nathalie Crépin (ECU3)</i>	Préparation Mentale Collective <i>Nathalie Crépin (ECU1)</i>	Préparation Mentale Collective <i>Nathalie Crépin (ECU3)</i>

4^{ème} Module

Mois	Jours	8h/10h	10h/12h	13h30/15h30	15h30/17h30
Février 30h Sem 6 Psychologie du Sport Contrôle de connaissances Analyse des pratiques PM Intégrée Etude de cas	Lundi 04		Réussir son triple projet <i>Florence Delerue (ECU4)</i>	Analyse des pratiques <i>Florence Delerue (ECU3)</i>	Contrôle de connaissances. Consignes pour les mémoires et soutenances <i>Yancy Dufour (ECU3)</i>
	Mardi 05	Préparation mentale dans les sports collectifs - Etudes de cas en Ligue1 de Football <i>Cécile Traverse (ECU3)</i>			
	Merc 06	Chronobiologie/Chronopsychologie et Mental <i>Yancy Dufour (ECU4)</i>	Etude de cas (création d'un carnet de PM) <i>Florence Delerue (ECU2)</i>	Conduites addictives et conduites dopantes (théorie) <i>Florence Delerue (ECU4)</i>	Violences <i>Florence Delerue (ECU4)</i>
	Jeudi 07	Préparation Mentale Intégrée <i>Stéphane Limouzin (ECU3)</i>		Personnalité du sportif de haut niveau <i>Florence Delerue (ECU1)</i>	Analyse des pratiques <i>Florence Delerue (ECU2)</i>

Lors de ce module, en début de chaque cours de l'après-midi, 30' seront réservées à l'animation de techniques par les étudiants, en guise d'entraînement. Techniques vues lors des premiers modules comme la relaxation, méditation, etc.

5^{ème} Module

Mois	Jours	8h/10h	10h/12h	13h30/15h30	15h30/17h30
Mars 32h Sem 11 Témoignage d'un sportif de l'extrême Expérience d'un préparateur mental en football Evaluation	Lundi 11		Syndrome de réussite par procuration <i>Nathalie Crépin (ECU1)</i>	Témoignage d'un sportif de l'extrême sur le mental dans tous ses états <i>Philippe Dieumegard (ECU4)</i>	
	Mardi 12	Mises en situation en PM Collective <i>Nathalie Crépin (ECU2)</i>	Mises en situation en PM Collective <i>Nathalie Crépin (ECU2)</i>	Analyse des pratiques <i>Nathalie Crépin (ECU2)</i>	Analyse des pratiques <i>Nathalie Crépin (ECU2)</i>
	Merc 13	Etude de cas <i>Florence Delerue (ECU2)</i>	Analyse des pratiques / Etude de cas <i>Florence Delerue (ECU2)</i>	Analyse des pratiques <i>Nathalie Crépin (ECU3)</i>	Analyse des pratiques <i>Nathalie Crépin (ECU3)</i>
	Jeudi 14	Evaluation. 2h Etude de cas.	Evaluation. 2h Etude de cas. <i>Yancy Dufour (ECU4)</i>	Analyse des pratiques <i>Florence Delerue (ECU3)</i>	Entraînement/Perfectionnement selon les besoins <i>Florence Delerue (ECU3)</i>
	Vend 15	Perspectives professionnelles <i>Florence Delerue (ECU4)</i>	Bilan formation, conclusion <i>Yancy Dufour (ECU4)</i>		

Mois	Jours	Soutenances toute la journée : 45' de soutenance par étudiant à la FSSEP de Lille2
Juin Sem 25 Soutenances	Lundi 17	Soutenances de 8h à 18h45
	Mardi 18	Soutenances de 8h à 18h45
	Merc 19	Soutenances de 8h à 18h45

Evaluation qualité du DU par les étudiants du DU

Q1	Qualité de la gestion administrative (inscription, feuille de stage...)	8,5/10
Q2	Qualité d'organisation pédagogique (emploi du temps ; agencement des cours...)	8,6/10
Q3	Qualité pédagogique des intervenants	8,9/10
Q4	Qualité, clarté et intérêt des contenus théoriques	8,8/10
Q5	Qualité, clarté et intérêt des outils transmis	8,5/10
Q6	Plaisir éprouvé à suivre cette formation	9,6/10
Q7	Evaluations en accord avec les objectifs de la préparation mentale et du DU	9,2/10
Q8	Utilité pour ma vie personnelle	8,9/10
Q9	Utilité pour ma vie professionnelle	9,4/10
Q10	Conseillerez-vous cette formation à un collègue ?	9,4/10

2 points forts mis en avant par les étudiants du DU :

- L'équipe de formation du CROPS : professionnalisme, enthousiasme, complémentarité, disponibilité
- Les ateliers, la pratique, les échanges, le fait d'être concret tout en étant pointu d'un point de vue théorique

Lieux des Cours

Les cours ont lieu au Service Commun de la Formation Continue (SCFC) de Lille2

1, rue de professeur Laguesse. 59000 Lille

<http://scfc.univ-lille2.fr/accueil-scfc-universite-lille-2-droit-et-sante.html>

Les soutenances ont lieu à la Faculté des Sciences du Sport et de l'Education Physique de Lille2

9, rue de l'université. 59790 Ronchin

<http://staps.univ-lille2.fr>