

# DU

## « Préparation mentale et psychologie du sportif »

### Promotion 2020/2021

#### Equipe pédagogique

La formation est principalement assurée par les 3 intervenants suivants :

**Nathalie Crépin**

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

**Florence Delerue**

(Psychologue et préparatrice mentale, CREPS Wattignies, gestionnaire du CROPS)

**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 », des AUEC « Initiation aux techniques de Bien-Etre », « Préparation Mentale Collective », « Préférences et Préparations Posturales, Motrices et Mentales », formateur chez Symbiofi, PRCE EPS enseignant à la Faculté des Sciences du Sport et de l'Education Physique de Lille).

Tous sont membres du

Centre Ressources en Optimisation de la Performance et de la Psychologie du Sportif (**CROPS**),  
[www.preparationmentale.fr](http://www.preparationmentale.fr)

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

**Dorothée Boudgourd** (Psychologue clinicienne et préparatrice mentale, membre du CROPS)

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

**Olivier Guidi** (Responsable de l'Unité de Préparation Mentale du CREPS PACA site d'Aix en Provence)

**Aurore Langonné** (Psychologue et préparatrice mentale, sous convention avec le Campus Sport Bretagne à Dinard, Psychologue en libéral à Dinard, membre du CROPS)

**Stéphane Limouzin** (Préparateur Mental et Spécialiste Préférences Motrices, Responsable de Formation CREPS de Reims, membre du CROPS)

**Victor Sebastiao** (Professeur de sport, préparateur mental, spécialisé en sophro-pédagogie du sport, membre du CROPS)

#### 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

-Étude de cas

Coef.2

Recherche action :

Mémoire + Soutenance

Coef.3

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 et dans le monde : SFPS, INSEP, CROPS, FEPSAC, 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 (Schültz, 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.

**Programme d'enseignement : 160h de cours. 5 modules**  
**DU « Préparation Mentale et Psychologie du Sportif » Année 2020/2021**

**1<sup>er</sup> Module**

Mois	Jours	8h/10h	10h/12h	13h30/15h30	15h30/17h30
<b>Octobre</b> 30h Sem 41 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	<b>Lundi 05</b>	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 (1 <sup>er</sup> entretien semi-directif) <i>Nathalie Crépin (ECU2)</i>	Démarche de la PM (entretien semi-directif d'un des étudiants) <i>Nathalie Crépin (ECU2)</i>
	<b>Mardi 06</b>	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 (1 <sup>er</sup> TOPS) <i>Nathalie Crépin (ECU2)</i>	Démarche de la PM (tests spécifiques) <i>Nathalie Crépin (ECU2)</i>
	<b>Merc 07</b>	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>	Analyse Routine de Perf / Régulation de l'activation (simulation avec un des étudiants) <i>Nathalie Crépin (ECU3)</i>
	<b>Jeudi 08</b>	Fixation d'objectifs <i>Florence Delerue (ECU3)</i>	Fixation d'objectifs <i>Florence Delerue (ECU3)</i>	Etude de cas <i>Nathalie Crépin (ECU2)</i>	

## 2<sup>ème</sup> Module

Mois	Jours	8h/10h	10h/12h	13h30/15h30	15h30/17h30
<b>Novembre</b> 30h Sem 45 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	<b>Lundi 02</b>	Attention et concentration <i>Florence Delerue (ECU1)</i>	<b>Technique du Switch</b> <i>Florence Delerue (ECU3)</i>	Motivation et Confiance en soi <i>Nathalie Crépin (ECU1)</i>	<b>Motivation et Confiance en soi</b> <i>Nathalie Crépin (ECU3)</i>
	<b>Mardi 03</b>	Gestion du stress et des émotions <i>Florence Delerue (ECU1)</i>	<b>Dialogue Interne</b> <i>Florence Delerue (ECU3)</i>	<b>L'estime de soi</b> <i>Yancy Dufour (ECU4)</i>	<b>L'estime de soi</b> <i>Yancy Dufour (ECU4)</i>
	<b>Merc 04</b>	<b>Techniques de communication</b> <i>Nathalie Crépin (4hECU3 et 4hECU4)</i>			
	<b>Jeudi 05</b>	<b>Vittoz/Méditation</b> <i>Yancy Dufour (ECU3)</i>	<b>Mindfulness</b> <i>Yancy Dufour (ECU3)</i>	<b>Etude de cas</b> <i>Florence Delerue (ECU2)</i>	
	<b>Vend 06</b>				

### 3<sup>ème</sup> Module

Mois	Jours	8h/10h	10h/12h	13h30/15h30	15h30/17h30
<b>Décembre</b> 38h Sem 49 Autres techniques de PM Analyse des pratiques Exemple de démarche de préparateur mental Le Groupe Techniques de communication	<b>Lundi 30</b>	Analyse des pratiques / Etude de cas <i>Florence Delerue (ECU2)</i>	Imagerie mentale, visualisation (théorie et pratique) <i>Aurore Langonné (ECU3)</i>	Imagerie mentale, visualisation (théorie et pratique) <i>Aurore Langonné (ECU3)</i>	La PM et le football, illustration en ligue 1 <i>Aurore Langonné (ECU2)</i>
	<b>Mardi 01</b>	Approche expérientielle de la détermination d'objectif. Découverte de la Relaxation Coréenne. <i>Olivier Guidi (2hECU2) (6hECU3)</i>			
	<b>Merc 02</b>	Étude de cas (création d'un carnet de PM) <i>Florence Delerue (ECU2)</i>	Analyse des pratiques <i>Florence Delerue (ECU2)</i>	Conduites addictives et conduites dopantes (théorie) <i>Florence Delerue (ECU4)</i>	Violences <i>Florence Delerue (ECU4)</i>
	<b>Jeudi 03</b>	Pratiques des étudiants : Faire vivre un entretien, Fixation d'objectifs en pratique, Présentation de la PM par les étudiants <i>Florence Delerue (ECU3)</i>		Préparation Mentale Collective <i>Nathalie Crépin (ECU1)</i>	Préparation Mentale Collective <i>Nathalie Crépin (ECU3)</i>
	<b>Vend 04</b>	Education et sensibilisation à la PM <i>Florence Delerue (ECU4)</i>	Etude de cas <i>Florence Delerue (ECU2)</i>	Etude de cas <i>Florence Delerue (ECU2)</i>	

## 4<sup>ème</sup> Module

Mois	Jours	8h/10h	10h/12h	13h30/15h30	15h30/17h30
<b>Février</b> 30h Sem 5 Psychologie du Sport Contrôle de connaissances Analyse des pratiques PM Intégrée Etude de cas	<b>Lundi 01</b>	<b>Réussir son triple projet</b> <i>Florence Delerue (ECU4)</i>	<b>Analyse des pratiques</b> <i>Florence Delerue (ECU3)</i>	<b>Entraînement à la programmation en PM</b> <i>Nathalie Crépin (ECU3)</i>	
	<b>Mardi 02</b>	La sophrologie, l'hypnose, la méditation et les choix d'interventions <i>Victor Sebastiao (ECU1)</i>	La sophrologie, l'hypnose, la méditation et les choix d'interventions <i>Victor Sébastiao (ECU3)</i>	La sophrologie, l'hypnose, la méditation et les choix d'interventions <i>Victor Sébastiao (ECU3)</i>	La sophrologie, l'hypnose, la méditation et les choix d'interventions <i>Victor Sebastiao (ECU4)</i>
	<b>Merc 03</b>	<b>Préparation Mentale Intégrée</b> <i>Stéphane Limouzin (ECU3)</i>		<b>Préparation Mentale Intégrée</b> <i>Stéphane Limouzin (ECU3)</i>	
	<b>Jeudi 04</b>	Personnalité du sportif de haut niveau <i>Florence Delerue (ECU1)</i>	<b>Chronobiologie/ Chronopsychologie et Mental</b> <i>Yancy Dufour (ECU4)</i>	<b>Contrôle de connaissances. Consignes pour les mémoires et soutenances</b> <i>Yancy Dufour (ECU3)</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<sup>ème</sup> Module

Mois	Jours	8h/10h	10h/12h	13h30/15h30	15h30/17h30
<b>Mars</b> 32h Sem 11 Témoignage d'un sportif de l'extrême Expérience d'un préparateur mental en football Evaluation	<b>Lundi 15</b>		Hypnose <i>Dorothee Boudgourd (ECU3)</i>	Hypnose <i>Dorothee Boudgourd (ECU3)</i>	Hypnose <i>Dorothee Boudgourd (ECU2)</i>
	<b>Mardi 16</b>	Témoignage d'un sportif de l'extrême sur le mental dans tous ses états <i>Philippe Dieumegard (ECU4)</i>		Étude de cas <i>Florence Delerue (ECU2)</i>	Analyse des pratiques / Etude de cas <i>Florence Delerue (ECU2)</i>
	<b>Merc 17</b>	Analyse des pratiques <i>Florence Delerue (ECU3)</i>	Entraînement/Perfectionnement selon les besoins <i>Florence Delerue (ECU3)</i>	Étude de cas. PM enfants. <i>Nathalie Crépin (ECU2)</i>	Syndrome de réussite par procuration. Accompagnement des parents. <i>Nathalie Crépin (ECU1)</i>
	<b>Jeudi 18</b>	Évaluation. 2h Etude de cas. <i>Yancy Dufour (ECU4)</i>	Évaluation. 2h Étude de cas.	Analyse des pratiques <i>Nathalie Crépin (ECU2)</i>	Mises en situation en PM Collective <i>Nathalie Crépin (ECU2)</i>
	<b>Vend 19</b>	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 Lille
<b>Juin</b> Sem 25 Soutenances	<b>Lundi 14</b>	Soutenances de 8h à 18h45
	<b>Mardi 15</b>	Soutenances de 8h à 18h45
	<b>Merc 16</b>	Soutenances de 8h à 18h45

## Lieux des Cours

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

1, rue de professeur Laguesse. 59000 Lille

<http://scfc.univ-lille2.fr/plan-dacces.html>

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

9, rue de l'université. 59790 Ronchin

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