

# DU

## « Préparation mentale et psychologie du sportif »

### Promotion 2018/2019

#### 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 », 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](http://www.preparationmentale.fr)

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

**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)

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

**Aymeric Guillot** (Professeur des Universités, spécialiste de l'entraînement par imagerie motrice, praticien en hypnose Ericksonienne et techniques de psychologie énergétique)

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

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

#### 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.