

# DU

## « Préparation Mentale et Psychologie du Sportif »

### Promotion 2021/2022

Formation de 160h recommandée sur le site de la Société Française de Psychologie du Sport (SFPS : <https://www.sfpsport.fr/formation.html>). Demande d'enregistrement au Répertoire Spécifique en cours. Coût 2560€

#### Equipe pédagogique

La formation est principalement assurée par les 3 intervenants suivants, tous membres du Centre Ressources en Optimisation de la Performance et de la Psychologie du Sportif (CROPS), [www.preparationmentale.fr](http://www.preparationmentale.fr)

##### **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 : adapter et diffuser les outils du Yoga », des AUEC « Initiation aux techniques de Bien-Etre », « Préparation Mentale Collective », « Préférences et Préparations Posturales, Motrices et Mentales », « Préparation Mentale Intégrée pour les Coachs » ; auteur du livre Performance et Bien-être : 10 outils fondamentaux ; formateur chez Symbiofi, PRCE EPS enseignant à la Faculté des Sciences du Sport et de l'Education Physique de Lille).

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 72% de réussite par promotion) et avec une note minimale par épreuve de 7/20.

##### 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**

## **5 Blocs de Compétences (BC)**

### **BC1. Maîtriser les 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.

### **BC2. Réaliser avec efficacité un 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, auto-confrontations 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... **-Études 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.

### **BC3. Animer 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, logiciel Neurotracker...) ; **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...

### **BC4. Agir sur 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...

### **BC5. Réaliser deux stages 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 : 150h de cours sur 5 modules. + 10h de tutorat en distanciel**  
**DU « Préparation Mentale et Psychologie du Sportif » Année 2021/2022**

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

| Mois   | Jours           | 8h/10h  | 10h/12h   | 13h30/15h30   | 15h30/17h30   |
|--|-----------------|---|---|---|---|
| <b>Octobre</b><br>30h<br>Sem 40<br>Démarche de la PM<br>Diagnostic : entretien, tests...<br>Outils et Techniques de PM<br>Habiletés mentales de base : gestion du stress et des émotions<br>Etude de cas | <b>Lundi 04</b> | Cours Introductif (présentation du DU, de la Prépa Mentale : PM...)<br><i>Yancy Dufour (BC1)</i>                        | Démarche de la PM (prise de contact, sensibilisation)<br><i>Nathalie Crépin (BC2)</i> | Démarche de la PM (1 <sup>er</sup> entretien semi-directif)<br><i>Nathalie Crépin (BC2)</i> | Démarche de la PM (entretien semi-directif d'un des étudiants)<br><i>Nathalie Crépin (BC2)</i>                          |
|  | <b>Mardi 05</b> | Gestion du stress et des émotions<br><i>Florence Delerue (BC1)</i>  | Gestion du stress et des émotions<br><i>Florence Delerue (BC1)</i>                    | Démarche de la PM (1 <sup>er</sup> TOPS)<br><i>Nathalie Crépin (BC2)</i>                    | Démarche de la PM (tests spécifiques)<br><i>Nathalie Crépin (BC2)</i>   |
|  | <b>Merc 06</b>  | Le contrôle respiratoire.<br>Techniques de Biofeedback : cohérences cardiaque/émotionnelle<br><i>Yancy Dufour (BC3)</i> | Techniques de Relaxation : Jacobson, Schultz...<br><i>Yancy Dufour (BC3)</i>          | Techniques de Relaxation : Jacobson, Schultz...<br><i>Yancy Dufour (BC3)</i>                | Analyse Routine de Perf / Régulation de l'activation (simulation avec un des étudiants)<br><i>Nathalie Crépin (BC3)</i> |
|  | <b>Jeudi 07</b> | Fixation d'objectifs<br><i>Florence Delerue (BC3)</i>   | Fixation d'objectifs<br><i>Florence Delerue (BC3)</i>                                 | Etude de cas<br><i>Nathalie Crépin (BC2)</i>  |   |

## 2<sup>ème</sup> Module

| Mois   | Jours           | 8h/10h  | 10h/12h   | 13h30/15h30  | 15h30/17h30  |
|--|-----------------|---|---|--|--|
| <b>Novembre</b><br>30h<br>Sem 44<br>Habiletés mentales de base : gestion de la motivation, de la confiance en soi, de la concentration...<br>Techniques de PM<br>Psychologie du sport<br>Etudes de cas | <b>Mardi 02</b> | Imagerie mentale, visualisation (théorie et pratique)<br><i>Aurore Langonné (BC3)</i> | Imagerie mentale, visualisation (théorie et pratique)<br><i>Aurore Langonné (BC3)</i> | Partage d'expériences en PM<br><i>Aurore Langonné (BC2)</i>    | Étude de cas<br><i>Aurore Langonné (BC2)</i>                   |
|  | <b>Merc 03</b>  | Attention et concentration<br><i>Florence Delerue (BC1)</i>                           | Dialogue Interne<br><i>Florence Delerue (BC3)</i>                                     | Motivation et Confiance en soi<br><i>Nathalie Crépin (BC1)</i> | Motivation et Confiance en soi<br><i>Nathalie Crépin (BC1)</i> |
|  | <b>Jeudi 04</b> | Techniques de communication<br><i>Nathalie Crépin (8hBC3)</i>                         |   |  |  |
|  | <b>Vend 05</b>  | Technique du Switch<br><i>Florence Delerue (BC3)</i>                                  | Étude de cas<br><i>Florence Delerue (BC2)</i>   | Étude de cas<br><i>Florence Delerue (BC2)</i>                  |  |

### 3<sup>ème</sup> Module

| Mois  | Jours           | 8h/10h  | 10h/12h   | 13h30/15h30  | 15h30/17h30                                       |
|---|-----------------|---|---|--|---|
| <b>Décembre</b><br>30h<br>Sem 49<br>Autres techniques de PM<br>Analyse des pratiques<br>Exemple de démarche de préparateur mental<br>Le Groupe<br>Techniques de communication | <b>Lundi 06</b> | Étude de cas<br><i>Florence Delerue (BC2)</i>   | Éducation à la PM<br><i>Florence Delerue (BC2)</i>                          | PM enfants<br><i>Nathalie Crépin (BC2)</i>                     | Éducation à la PM<br><i>Nathalie Crépin (BC3)</i> |
|   | <b>Mardi 07</b> | Approche expérientielle de la détermination d'objectif. <i>Découverte de la Relaxation Coréenne. Olivier Guidi (2hBC2) (6hBCC3)</i> |   |  |   |
|   | <b>Merc 08</b>  | Éducation à la PM / Création d'un carnet de PM<br><i>Florence Delerue (BC2)</i>   | Étude de cas<br><i>Florence Delerue (BC2)</i>                               | L'estime de soi<br><i>Yancy Dufour (BC4)</i>                   | Vittoz/Méditation<br><i>Yancy Dufour (BC3)</i>    |
|   | <b>Jeudi 09</b> | Mindfulness<br><i>Yancy Dufour (BC3)</i>  | Chronobiologie/<br>Chronopsychologie et Mental<br><i>Yancy Dufour (BC4)</i> | Préparation Mentale Collective<br><i>Nathalie Crépin (BC1)</i> |   |

## 4<sup>ème</sup> Module

| Mois  | Jours           | 8h/10h   | 10h/12h   | 13h30/15h30  | 15h30/17h30                           |
|---|-----------------|--|---|--|---------------------------------------|
| <b>Janvier</b><br>30h<br>Sem 4<br>Psychologie du Sport<br>Contrôle de connaissances<br>Analyse des pratiques<br>PM Intégrée<br>Etude de cas | <b>Lundi 24</b> | Personnalité du sportif de haut niveau. Réussir son triple projet<br><i>Florence Delerue (BC4)</i> | Analyse des pratiques<br><i>Florence Delerue (BC2)</i>                                | Entraînement à la programmation en PM<br><i>Nathalie Crépin (BC3)</i>                              |                                       |
|   | <b>Mardi 25</b> | La sophrologie et les choix d'interventions<br><i>Victor Sebastiao (BC1)</i>                       | La sophrologie et les choix d'interventions<br><i>Victor Sebastiao (BC3)</i>          | Etude de cas<br><i>Victor Sebastiao (BC3)</i>  | 321+<br><i>Victor Sebastiao (BC2)</i> |
|   | <b>Merc 26</b>  | Préparation Mentale Intégrée<br><i>Stéphane Limouzin (BC3)</i>                                     |   | Préparation Mentale Intégrée au CREPS de Wattignies avec SHN<br><i>Stéphane Limouzin (BC3)</i>     |                                       |
|   | <b>Jeudi 27</b> | PM et gestion de la blessure. Anxiété de re-blessure<br><i>Yancy Dufour (BC1)</i>                  | Le microbiote : 2 <sup>ème</sup> cerveau. Neurosciences.<br><i>Yancy Dufour (BC4)</i> | Contrôle de connaissances. Consignes pour les mémoires et soutenances<br><i>Yancy Dufour (BC3)</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><br>30h<br>Sem 12<br>Témoignage d'un sportif de l'extrême<br>Expérience d'un préparateur mental en football<br>Évaluation<br>Étude de cas | <b>Lundi 21</b> | <b>Hypnose</b><br><i>Dorothee Boudgourd (BC3)</i>   | <b>Hypnose</b><br><i>Dorothee Boudgourd (BC3)</i>                                       | <b>Hypnose</b><br><i>Dorothee Boudgourd (BC2)</i>  | Mises en situation en PM Collective<br><i>Nathalie Crépin (BC2)</i>     |
|  | <b>Mardi 22</b> | <b>Témoignage d'un sportif de l'extrême sur le mental dans tous ses états</b><br><i>Philippe Dieumegard (BC4)</i> |   | <b>Conduites addictives et conduites dopantes (théorie)</b><br><i>Florence Delerue (BC4)</i>             | <b>Violences</b><br><i>Florence Delerue (BC4)</i>                       |
|  | <b>Merc 23</b>  | <b>Analyse des pratiques</b><br><i>Florence Delerue (BC3)</i>   | <b>Entraînement/Perfectionnement selon les besoins</b><br><i>Florence Delerue (BC3)</i> | <b>Syndrome de réussite par procuration. Accompagnement des parents.</b><br><i>Nathalie Crépin (BC4)</i> | <b>PM Collective. Mise en situation</b><br><i>Nathalie Crépin (BC3)</i> |
|  | <b>Jeudi 24</b> | <b>Évaluation. 2h Étude de cas.</b><br><i>Yancy Dufour (BC4)</i>  | <b>Évaluation. 2h Étude de cas.</b><br><i>Yancy Dufour (BC4)</i>                        | <b>Bilan formation, conclusion</b><br><i>Yancy Dufour (BC4)</i>  |   |

**+ 10h en tutorat en distanciel :** 2h BC2, 2h BC3 et 6h BC4

Analyse de pratique :

4h (1matinée) + 3h (après-midi) + 3h (après-midi) en février

(créneaux horaires fixés en fonction des préférences des étudiants de la promotion, séances de 2h réalisées en visioconférence)

## Soutenances

| Mois                                 | Jours           | Soutenances toute la journée : 45' de soutenance par étudiant à la FSSEP de Lille |
|--------------------------------------|-----------------|---|
| <b>Juin</b><br>Sem 25<br>Soutenances | <b>Lundi 20</b> | Soutenances de 8h à 18h45   |
|                                      | <b>Mardi 21</b> | Soutenances de 8h à 18h45   |
|                                      | <b>Merc 22</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

Salle de cours située très proche du métro : <http://scfc.univ-lille2.fr/plan-daccs.html> et diverses possibilités de restauration à proximité.

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

9, rue de l'université. 59790 Ronchin

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