

DU

« Préparation Mentale du Sportif »

Promotion 2023/2024

DU créé en 2009. Plus de 300 étudiants formés de diverses nationalités.
Formation de 160h recommandée sur le site de la Société Française de Psychologie du Sport (SFPS) :
<https://www.sfpsport.fr/formation.html>.

Enregistré au Répertoire Spécifique (CPF possible). Coût 2560€

Equipe pédagogique

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

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.

Timothée Knaepen

Master2 EOPS de Lille, préparateur mental, CREPS de Wattignies, membre du CROPS

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

- Dorothee Boudgourd** (Psychologue clinicienne et préparatrice mentale, membre du CROPS)
- Simon Calande** (Préparateur mental, Praticien TOP : Technique d'Optimisation du Potentiel, Préparateur mental de l'équipe belge Paralympique)
- 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)

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 2023/2024

1^{er} Module

Mois	Jours	8h/10h	10h/12h	13h30/15h30	15h30/17h30
Octobre 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	Lundi 09	Cours Introductif (présentation du DU, de la Prépa Mentale : PM...) <i>Yancy Dufour (BC1)</i>	Démarche de la PM (prise de contact, sensibilisation) <i>Florence Delerue (BC2)</i>	Démarche de la PM (l'entretien semi-directif) <i>Florence Delerue (BC2)</i>	Démarche de la PM (entretien semi-directif d'un des étudiants) <i>Florence Delerue (BC2)</i>
	Mardi 10	Démarche de la PM (le TOPS) <i>Florence Delerue (BC2)</i>	Démarche de la PM (tests spécifiques) <i>Florence Delerue (BC2)</i>	Gestion du stress et des émotions <i>Yancy Dufour (BC1)</i>	Gestion du stress et des émotions <i>Yancy Dufour (BC1)</i>
	Merc 11	Le contrôle respiratoire. Techniques de Biofeedback : cohérences cardiaque/émotionnelle <i>Yancy Dufour (BC3)</i>	Techniques de Relaxation : Jacobson, Schultz... <i>Yancy Dufour (BC3)</i>	Techniques de Relaxation : Jacobson, Schultz... <i>Yancy Dufour (BC3)</i>	Analyse Routine de Perf / Régulation de l'activation (simulation avec un des étudiants) <i>Yancy Dufour (BC3)</i>
	Jeudi 12	Fixation d'objectifs <i>Timothée Knaepen (BC3)</i>	Fixation d'objectifs <i>Timothée Knaepen (BC3)</i>	Etude de cas <i>Florence Delerue (BC2)</i>	

2^{ème} Module

Mois	Jours	8h/10h	10h/12h	13h30/15h30	15h30/17h30
Novembre 30h 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 13	Imagerie mentale, visualisation (théorie et pratique) <i>Aurore Langonné (BC3)</i>	Imagerie mentale, visualisation (théorie et pratique) <i>Aurore Langonné (BC3)</i>	Partage d'expériences en PM <i>Aurore Langonné (BC2)</i>	Étude de cas <i>Aurore Langonné (BC2)</i>
	Mardi 14	Attention et concentration <i>Timothée Knaepen (BC1)</i>	Dialogue Interne <i>Timothée Knaepen (BC3)</i>	Communication et cohésion <i>Yancy Dufour (2hBC3)</i>	Communication et cohésion <i>Yancy Dufour (2hBC3)</i>
	Merc 15	Techniques de communication <i>Timothée Knaepen (2hBC3)</i>	Techniques de communication <i>Timothée Knaepen (2hBC3)</i>	Estime de soi et Confiance en soi <i>Yancy Dufour (BC1)</i>	Estime de soi et Confiance en soi <i>Yancy Dufour (BC1)</i>
	Jeudi 16	Technique du Switch <i>Florence Delerue (BC3)</i>	Étude de cas <i>Florence Delerue (BC2)</i>	Étude de cas <i>Florence Delerue (BC2)</i>	

Mercredi 15 novembre à 18h : Simon Calande (partage d'expériences en tant qu'ancien étudiant du DU. Sujets abordés : comment il a vécu le DU, les opportunités qui se sont ouvertes après le DU comme l'accompagnement des athlètes paralympiques belges, sa participation aux jeux de Tokyo 2020 et Pékin 2022 et la préparation des athlètes pour Paris 2024. Ce moment se fera en toute convivialité autour d'une bière et en présence des formateurs.

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 11	<i>Vittoz/Mindfulness</i> <i>Yancy Dufour (BC3)</i>	Chronobiologie/ Chronopsychologie et Mental <i>Yancy Dufour (BC4)</i>	PM enfants <i>Timothée Knaepen (BC1)</i>	Préparation Mentale Collective <i>Timothée Knaepen (BC1)</i>
	Mardi 12	La motivation. <i>Yancy Dufour (BC4)</i>	Relaxation Coréenne <i>Yancy Dufour (BC3)</i>	Entraînement démarche <i>Florence Delerue (BC2)</i>	Entraînement outils <i>Florence Delerue (BC3)</i>
	Merc 13	Entraînement outils <i>Florence Delerue (BC3)</i>	Entraînement outils <i>Florence Delerue (BC3)</i>	Éducation à la PM / Création d'un carnet de PM <i>Timothée Knaepen (BC2)</i>	Éducation à la PM <i>Timothée Knaepen (BC2)</i>
	Jeudi 14	Étude de cas <i>Florence Delerue (BC2)</i>	Étude de cas <i>Florence Delerue (BC2)</i>	Éducation à la PM <i>Florence Delerue (BC3)</i>	

4^{ème} Module

Mois	Jours	8h/10h	10h/12h	13h30/15h30	15h30/17h30
Janvier 30h Sem 4 Psychologie du Sport Contrôle de connaissances Analyse des pratiques PM Intégrée Etude de cas	Lundi 22	Retour d'expérience dans le Football professionnel <i>Yancy Dufour (BC1)</i>	Contrôle de connaissances. Consignes pour les mémoires et soutenances <i>Yancy Dufour (BC3)</i>	Entraînement à la programmation en PM <i>Florence Delerue (BC3)</i>	
	Mardi 23	Partage d'expérience <i>Timothée Knaepen (BC3)</i>	Analyse de pratique <i>Timothée Knaepen (BC2)</i>	Le microbiote : 2 ^{ème} cerveau. Neurosciences. <i>Yancy Dufour (BC1)</i>	Le microbiote : 2 ^{ème} cerveau. Neurosciences. <i>Yancy Dufour (BC3)</i>
	Merc 24	Préparation Mentale Intégrée <i>Stéphane Limouzin (BC3)</i>		Préparation Mentale Intégrée au CREPS de Wattignies avec SHN <i>Stéphane Limouzin (BC3)</i>	
	Jeudi 25	Personnalité du sportif de haut niveau <i>Florence Delerue (BC4)</i>	Étude de cas <i>Florence Delerue (BC4)</i>	Analyse des pratiques <i>Florence Delerue (BC2)</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 30h Sem 11 Témoignage d'un sportif de l'extrême Expérience d'un préparateur mental en football Évaluation Étude de cas	Lundi 11	Hypnose <i>Dorothee Boudgourd (BC3)</i>	Hypnose <i>Dorothee Boudgourd (BC3)</i>	Hypnose <i>Dorothee Boudgourd (BC2)</i>	Syndrome de réussite par procuration. Accompagnement des parents <i>Timothée Knaepen (BC4)</i>
	Mardi 12	Mises en situation en PM Collective <i>Timothée Knaepen (BC2)</i>	PM Collective. Mise en situation <i>Timothée Knaepen (BC3)</i>	Pratiques des outils. Entraînement mental. <i>Florence Delerue (BC4)</i>	
	Merc 13	Violences <i>Florence Delerue (BC4)</i>	Triple projet <i>Florence Delerue (BC4)</i>	Évaluation. 2h Étude de cas. <i>Yancy Dufour (BC4)</i>	Évaluation. 2h Étude de cas. <i>Yancy Dufour (BC4)</i>
	Jeudi 14	Perfectionnement selon les besoins <i>Timothée Knaepen (BC3)</i>	Analyse des pratiques <i>Timothée Knaepen (BC3)</i>	Bilan formation, conclusion <i>Yancy Dufour (BC4)</i>	

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

4h (matinée) + 3h (après-midi) de février à mai : Florence Delerue (Analyses de pratique)

3h (après-midi) : Simon Calande (études de marché, créativité autour d'une offre pour se démarquer de la concurrence, établissement d'un devis et négociation avant signature...)

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

Soutenances

Mois	Jours	Soutenances toute la journée : 45' de soutenance par étudiant à la FSSEP de Lille
Juin Sem 25 Soutenances	Mardi 18	Soutenances de 8h à 18h45
	Merc 19	Soutenances de 8h à 18h45
	Jeudi 20	Soutenances de 8h à 18h45

Lieux des Cours

Les cours ont lieu en fac de pharmacie à Lille (1, rue de professeur Laguesse. 59000 Lille), en face du bâtiment Galien.

Salle de cours située très proche du métro 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>