

# D.U. PRÉPARATEUR MENTAL INTERVENTIONS ET AIDE À LA PERFORMANCE

Résumé de la formation

**Type de diplôme** : DU

**Domaine ministériel** : Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS)

## Présentation

Le Diplôme Universitaire de Préparateur Mental de l'Université Clermont Auvergne entre dans sa 8ème année en e-learning afin de répondre aux demandes et aux contraintes du monde du travail et du sport de performance.

**Les cours en ligne** évincent plusieurs éléments limitants propres à un diplôme ayant une organisation traditionnelle (déplacements, hébergements, ...).

Des formes d'apprentissage différentes :

# **Les cours en ligne** (PDF, PDF audios, vidéos, web cours révisonnables, ...) permettent des apports théoriques. Ils constituent la base des connaissances.

# **Les forums sur l'Espace Numérique de Travail de l'UCA** permettent des échanges entre étudiants et avec l'équipe pédagogique (travail collaboratif, pistes de lecture, travaux pratiques) et une aide pour résoudre les difficultés rencontrées lors du stage.

# **Deux séminaires en présentiel** permettent des temps d'échanges et de pratique essentiels, que l'enseignement à distance ne peut remplacer. Les séminaires auront lieu du dimanche 18 novembre 2018 à 18 h au mercredi 21 novembre 2018 à 17 h et du dimanche 13 janvier 2019 à 18 h au mercredi 16 janvier 2019 à 17 h. **La présence est obligatoire du début à la fin de chaque présentiel afin de pouvoir accéder à l'examen final.**

### Plus d'infos

**Durée** : 1 an

**Niveau d'étude** : bac+3 ou 4

**Nature de la formation** :  
Diplôme

**Langue d'enseignement** :  
Français

**Stage** : Obligatoire (50h)

En savoir plus  
Site du CEAD



# **Le stage pratique et le tutorat** permettent aux étudiants de se confronter au suivi d'athlètes, d'être accompagnés par un membre de l'équipe pédagogique et de rendre compte régulièrement de leur engagement, moment essentiel d'apprentissage.

# **Les web cours** sous deux formes différentes (pratique et supervision), ils permettent d'enrichir les questionnements liés aux stages et de pratiquer des techniques de PM.

# **L'équipe pédagogique** composée de préparateurs mentaux de terrain expérimentés venant d'horizons divers (psychologie, enseignement, recherche, psychanalyse, entreprise, ...) et formés à de multiples approches. Ils pratiquent tous la PM depuis de nombreuses années.

## Objectifs

La formation a pour objet de transmettre des compétences professionnelles participant à la formation des intervenants en milieu sportif dans le domaine de la Préparation Mentale. Il s'agit de connaître, comprendre et savoir utiliser différentes techniques permettant l'accompagnement de sportifs : communication, imagerie mentale, stratégies de motivation, gestion des états internes, gestion attentionnelle, intervention dans un collectif.

## Savoir faire et compétences

La formation permet l'acquisition de connaissances et compétences dans le domaine de la préparation mentale (PM) des sportifs articulées autour de 7 thématiques :

- L'environnement d'intervention en PM
- La posture relationnelle et les techniques de communication en PM
- Les habiletés organisationnelles et la motivation
- La connaissance de soi
- Le contrôle attentionnel

- L'imagerie mentale
- La dimension collective en PM

## Informations supplémentaires

Candidature obligatoire: télécharger le [dossier](#)

- 1ère commission: 22/06 décision le 15/07
- 2ème commission (quelques places): 27/08 décision le 15/09

## Contenu de la formation

83 heures de formation à distance

45 heures de formation en présentiel

50 heures de stage pratique et travail de production personnelle associés

27 heures de travail collaboratif à distance par petits groupes d'apprenants (Web cours + TP)

Examen final pour la formation diplômante complète : 2 études en vidéo, 1 cas concret à l'oral et un mémoire professionnel

## Aménagements particuliers

**Des aménagements sont possibles sur 2 ans.** Ils sont envisageables pour les sportifs, entraîneurs ou managers de haut niveau.

## Stages

50 h de stage pratique.

Le stage permet aux étudiants de se confronter au suivi d'athlètes, d'être accompagnés par un membre de l'équipe pédagogique et de rendre compte régulièrement de leur engagement, moment essentiel d'apprentissage.

## Conditions d'accès

La formation est ouverte à toute personne qui intervient au sein d'une organisation sportive (en qualité de salarié ou de bénévole) et dispose d'une

formation de niveau licence.

Les dossiers de VAE et les expériences personnelles pour les entraîneurs sont également pris en compte. La formation est accessible à l'issue de

l'acceptation du dossier de candidature.

## Droits de scolarité

--> Frais de formation 2300€ (hors droits universitaires) + frais de gestion 55€

*Attention:* les frais d'hébergement et de restauration des 2 périodes en présence (2 X 3 jours) restent à la charge des apprenants (environ 500€ pour les 2 périodes)

--> L'inscription par module est possible (formation non diplômante): 320 €/module

## Public cible

- Entraîneurs professionnels
- Athlètes de haut niveau
- Athlètes professionnels
- Sportifs en reconversion
- Enseignants EPS impliqué dans le sport de performance
- Titulaire d'un BE2°
- Etudiants STAPS (Licence 3) filière sportive et APA impliqués dans le sport de performance et la santé

- Kinésithérapeutes et Ostéopathes sportifs
- Médecins du sport
- Personnels de santé,
- Chorégraphes
- Professeurs de danse
- Psychologues,
- Préparateurs mentaux
- Coaches,
- Sophrologues,
- Maîtres PNL,
- Préparateurs physiques diplômés et tous impliqués dans le sport de performance
- Parents d'enfants
- Sportifs (Niveau Licence)
- Dirigeants impliqués
- DES sport

## **Composante**

Clermont-Ferrand : Université Clermont Auvergne

### **Responsable(s)**

DORÉ Eric  
eric.dore@uca.fr

CASTELL-NIELL François  
francois.castell\_niell@uca.fr

### **Contact(s) administratif(s)**

Véronique COURTEIX

veronique.courteix@uca.fr