

# DU de Préparation Mentale - Interventions et Aide à la Performance

## Mise en avant

255 heures de formation se répartissant comme suit :

- 154 heures de formation à distance comprenant : 84 heures de modules théoriques ; 26 heures de travail collaboratif à distance par petits groupes d'apprenants ; 44 heures de production personnelle tuteurée
- 51 heures de formation et de tutorat en présentiel
- 50 heures de stage pratique
- Examen final : 2 études en vidéo et 1 mémoire avec soutenance



## Présentation

### Enjeux

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.

### Spécificités

Les cours en ligne évinent plusieurs éléments limitants propres à un diplôme ayant une organisation traditionnelle (déplacements, hébergements, nourriture...). Un forum sur la plateforme de l'UCA (Moodle) offre des réponses aux attentes (travail collaboratif, pistes de lecture, travaux pratiques) et une aide pour résoudre les difficultés rencontrées lors du stage ou de la préparation du cas concret de l'examen terminal. Les cours "en présentiel" (2 séminaires de 3 jours) offriront aux étudiants des moments d'échanges, de travaux pratiques essentiels, que le système "en ligne" ne peut résoudre convenablement.

**La participation aux présentiels est obligatoire**

## L'essentiel

### Durée de la formation

- 1 an

### Public

### Niveau(x) de recrutement

- Baccalauréat +3

### Langues d'enseignement

- Français

### Rythme

- Temps plein  
*Oui*
- Compatible avec une activité professionnelle  
*Oui*

### Modalités

- Partiellement à distance  
*Oui*

# Admission

## Pré-requis

### Niveau(x) de recrutement

Baccalauréat +3

### Formation(s) requise(s)

La formation est ouverte à toute personne intervenant au sein d'une organisation sportive (en qualité de salarié ou de bénévole) et disposant d'une formation de niveau licence ou équivalent.

Les expériences professionnelles sont également prises en compte par le biais de la VAP, si pas le niveau de formation.

La formation est accessible à l'issue de l'acceptation du dossier de candidature.

Un aménagement est possible sur 2 ans pour les sportifs de haut niveau.

## Candidature

### Modalités de candidature

Dézoomer 100 %100 % Zoomer

Page précédente Page courante / 1 Page suivante

Les candidatures se font par dossier à envoyer par voie postale

# Programme

Les informations ci-dessous sont données à titre indicatif et peuvent faire l'objet de mises à jour.

[Télécharger\( dossier-de-candidature-du-pm-2025-2026\\_1744790820285-pdf?INLINE=FALSE \)](#)

Dézoomer 100 %100 % Zoomer

Page précédente Page courante / 1 Page suivante

[Télécharger\( 0-fiche-de-présentation-du-pm-2025-2026\\_1751272411998-pdf?INLINE=FALSE \)](#)

## Stage(s)

### Stage(s)

Oui, obligatoires

### Informations complémentaires sur le(s) stage(s)

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.

## Modalités d'évaluation

2 études en vidéo et 1 mémoire avec soutenance

## Lieu(x) de la formation

- Aubièvre

## Contacts

### UFR Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

Université Clermont Auvergne 3, rue de la Chebarde TSA 30104 - CS 60026  
63178 Aubièvre

### Responsable(s) de formation

veronique.courteix@uca.fr  
0473407586  
<https://staps.uca.fr>

## **Et après ?**

---

### **Niveau de sortie**

#### **Niveau de sortie**

- Niveau 6 : Maîtrise / Licence

### **Compétences visées**

#### **Activités visées / compétences attestées**

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

## **Inscriptions**

---

### **Coût de la formation**

2 993 € de frais de formation