DU de Préparation Mentale - Interventions et Aide à la Performance



Mise en avant

305 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'apprenant.e.s ; 44 heures de production personnelle tuteurée
- 51 heures de formation et de tutorat en présentiel
- 100 heures de stage pratique
- Examen final : 2 études en vidéo et 1 mémoire avec soutenance

UFR STAPS
UNIVERSITÉ
Clermont Auvergne

Présentation

Enjeux

La formation a pour objet de transmettre des compétences professionnelles participant à la formation des intervenant.e.s 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 sportif.ve.s : communication, imagerie mentale, stratégies de motivation, gestion des états internes, gestion attentionnelle, intervention dans un collectif.

Spécificités

Les cours en ligne évincent plusieurs éléments limitants propres à un diplôme ayant une organisation traditionnelle (déplacements, hébergements, restauration, ...). 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 4 jours) offriront aux étudiant.e.s 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.e ou de bénévole) et disposant d'une formation de niveau licence ou équivalent.
Les expériences professionnelles sont également prises en compte.
La formation est accessible à l'issue de l'acceptation du dossier de candidature.
Un aménagement est possible sur 2 ans pour les sportif.ve.s de haut niveau.

Candidature

Modalités de candidature

Dézoomer 100 %100 % Zoomer
Page précédente Page courante 1 / 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.

Dézoomer 100 %100 % Zoomer Télécharger(dossier-de-candidature-du-pm-2026-2027_1775553130742-pdf?INLINE=FALSE)
Page précédente Page courante 1 / 1 Page suivante
Télécharger(fiche-de-pre-sentation-du-pm-2026-2027_1775553164623-pdf?INLINE=FALSE)

Stage(s)

Stage(s)

Oui, obligatoires

Informations complémentaires sur le(s) stage(s)

100 h de stage pratique.
Le stage permet aux étudiant.e.s de se confronter au suivi d'athlètes, d'être accompagné.e.s 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

- Aubière

Contacts

UFR Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

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

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 sportif.ve.s 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

3 090 € de frais de formation