

DIPLÔME d'UNIVERSITÉ « PRÉPARATEUR MENTAL - INTERVENTION ET AIDE À LA PERFORMANCE »

Formation Ouverte À Distance
Année universitaire 2019-2020

UNIVERSITÉ CLERMONT AUVERGNE UFR STAPS - Centre d'Enseignement à Distance

Le **Diplôme d'Université « Préparateur Mental »** après 9 années de fonctionnement traditionnel, entre dans sa 8^{ème} année **en enseignement « e-learning »** afin de répondre aux demandes et aux contraintes du monde du travail et du sport de performance.

Discipline principale : Activités Physiques et Sportives (STAPS)

Diplôme de sortie : Diplôme d'Université

Niveau professionnel : II (bac +3 ou dossier VAE)

Contacts : Eric DORÉ - eric.dore@uca.fr - 04.73.40.54.11

François CASTELL - francois.castell_niell@uca.fr

Renseignements administratifs : Véronique COURTEIX - veronique.courteix@uca.fr - 04.73.40.75.35

Site web informations et téléchargement du dossier de candidature : [http://www.uca.fr/formation/nos-
formations/catalogue-des-formations/du-preparateur-mental-
intervention-et-aide-a-la-performance-
18681.kjsp?RH=2415527888425688](http://www.uca.fr/formation/nos-formations/catalogue-des-formations/du-preparateur-mental-intervention-et-aide-a-la-performance-18681.kjsp?RH=2415527888425688)

Début des candidatures : avril 2019

Date limite de dépôt des candidatures :

1^{ère} commission : **21/06/2019**

Quelques places resteront disponibles pour une 2^{de} commission : **27/08/2019**

Date des résultats des commissions des candidatures :

1^{ère} commission : **15/07/2019**

2^{de} commission : **16/09/2019**

Date du début de formation : 7/10/2019

Date de fin de formation : 30/06/2020

Examens : Juin 2020 / Octobre 2020

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.

Coût de la formation : 2 455 €

Ce montant ne comprend pas :

- Les frais d'hébergement et restauration durant les présentiels (environ 500 € pour les 2 présentiels)

Les variantes de la formation :

- Les aménagements possibles sur 2 ans sont envisageables pour les sportifs de haut niveau (listes ministérielles JS). Le coût total reste le même mais le candidat doit s'inscrire chaque année.

- Dans le cadre de la formation continue, il est possible de s'inscrire à un seul ou plusieurs des modules sur l'année (320 €/module) mais la formation n'est pas diplômante.

Organisation

→ 84 heures de formation à distance

→ 45 heures de formation en présentiel

→ 50 heures de stage et travail de production personnelle associés

→ 26 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 1 mémoire professionnel

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** : Ils permettent des temps d'échanges et de pratique essentiels, que l'enseignement à distance ne peut remplacer. Les séminaires auront lieu du **dimanche 17 novembre 2019 à 18 h au mercredi 20 novembre 2019 à 17 h et du dimanche 12 janvier 2020 à 18 h au mercredi 15 janvier 2020 à 17 h. La présence est obligatoire du début à la fin de chaque présentiel afin de pouvoir accéder à l'examen final.**

→ **Le stage pratique et le tutorat** : Il 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.

→ **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.

ARCHITECTURE
Version 2019-2020

1	Environnement d'intervention du PM
2	Posture relationnelle et technique de communication du PM
3	Habiletés organisationnelles et motivation
4	Connaissance de soi
5	Contrôle attentionnel
6	Imagerie mentale
7	Dimension collective en PM

MODULE DE PRÉSENTATION

Contenus :

- Présentation et organisation du DU
- Présentation de l'équipe pédagogique
- Les stages pratiques - Le tutorat
- L'évaluation finale

MODULE DE FORMATION 1

Titre : Environnement d'intervention en PM

Objectifs : Connaître, comprendre et savoir prendre en compte de manière efficace les différentes dimensions de l'environnement en PM

Contenus :

- Philosophie, définitions et champs d'intervention de la PM
- Les différents intervenants en psychologie du sport
- Cadre et Déontologie de l'accompagnement
- L'environnement humain du PM (staff, parents...)
- Les risques liés à la pratique de la compétition (dopage, triche, addictions...)

MODULE DE FORMATION 2

Titre : Posture relationnelle et techniques de communication du PM

Objectifs : Connaître, comprendre et mettre en œuvre de manière efficace les méthodes relationnelles liées à l'accompagnement

Contenus :

- Enjeux, règles et limites de la communication
- Les différentes formes et techniques de communication dans l'accompagnement
- Les entretiens en PM
- L'entretien d'explicitation

MODULE DE FORMATION 3

Titre : Habiletés organisationnelles et motivation

Objectifs : Connaître, comprendre et mettre en œuvre de manière efficace les stratégies de motivation et d'aide à l'organisation

Contenus :

- Fixation d'objectifs
- Planification
- PM intégrée et entraînement au quotidien
- La motivation
- Les attributions causales

MODULE DE FORMATION 4

Titre : Connaissance de soi

Objectifs : Connaître, comprendre et savoir utiliser de manière efficace les techniques de gestion des états internes

Contenus :

- L'estime et la confiance en soi
- Le stress
- Les émotions
- Les croyances
- Techniques psychocorporelles et activation neurologique

MODULE DE FORMATION 5

Titre : Contrôle attentionnel

Objectifs : Connaître, comprendre et savoir utiliser de manière efficace les différentes techniques de la gestion attentionnelle

Contenus :

- Les champs de la focalisation attentionnelle
- La routine de performance
- Le travail de pleine conscience
- L'état de flow

MODULE DE FORMATION 6

Titre : Imagerie mentale

Objectifs : Connaître, comprendre et savoir utiliser de manière efficace les différentes dimensions de l'imagerie mentale

Contenus :

- L'imagerie mentale au service du perfectionnement technique et de la performance
- L'imagerie mentale, confiance et motivation
- L'imagerie mentale et gestion de l'anxiété
- La réathlétisation
- La gestion de la douleur, fatigue, sommeil

MODULE DE FORMATION 7

Titre : Dimension collective en PM

Objectifs : Connaître, comprendre et savoir utiliser de manière efficace les stratégies d'intervention dans un collectif

Contenus :

- Le leadership
- La dynamique de groupe
- La cohésion
- La gestion des conflits

PRÉSENTIEL 1 : Modules 1, 2, 3

PRÉSENTIEL 2 : Modules 4, 5, 6, 7

→ **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.

→ **La philosophie pédagogique développée :** Elle se veut expérientielle et réflexive. Elle vise à acquérir des compétences professionnelles.