

# DU Préparation Mentale et Psychologie du Sportif

Mots Clés : Préparation mentale, Psychologie, Sport

## >> Objectifs

La formation dure un an. Elle vise des personnes souhaitant compléter et perfectionner leurs connaissances dans le domaine de la préparation mentale et de la psychologie du sportif. Il s'agit d'apprendre (pour soi ou à d'autres personnes) à mieux gérer stress et émotions, à favoriser la communication, à développer la motivation, à accroître les capacités cognitives (attention, mémorisation, prise de décision...), à améliorer la qualité du sommeil, à permettre une récupération rapide. Cette formation s'appuie sur des enseignements théoriques et pratiques de professionnels de la préparation mentale en milieu sportif et d'universitaires en psychologie du sport, psychologie de la santé.

## >> Responsable

Monsieur Yancy DUFOR, PRCE EPS, Docteur en psychologie ,  
Enseignant titulaire à la FSSEP

## >> Organisation

La formation dure un an. Elle comprend 160 heures de cours et un stage en situation de 210 heures dont 100 h de face à face en préparation mentale .. Les cours sont répartis en deux modules de 5 jours (80 h) et 6 modules de 1,5 jours (80 h).

## >> Contenu

Le premier module de 40 h en début d'année universitaire développe la préparation mentale du sportif en générale et les techniques les plus employées. Lors des modules d'environ 1 journée et demi, d'autres techniques spécifiques sont abordées (exemple : PNL, Sophrologie, cohérence cardiaque) et plusieurs créneaux sont réservés aux analyses de pratiques, études de cas ainsi qu'aux séances animées par les étudiants. Le deuxième module de 40 h en fin d'année universitaire aborde davantage les aspects psychologiques du sport et du sportif.

## >> Equipe pédagogique

La formation est assurée par des universitaires, mais aussi par des professionnels de tout premier plan dans le domaine de la préparation mentale et de la psychologie du sport.

## >> Publics concernés Prés requis

Les candidats doivent être titulaires d'une licence STAPS, et/ou de psychologie, ou d'un brevet d'Etat 2<sup>ème</sup> degré, et justifier de bonnes connaissances en psychologie du sport.

Etre professionnel de l'intervention psychologique en milieu sportif  
Etre professionnel de la santé (médecins, kinésithérapeutes,

psychomotriciens, etc) avec un investissement dans le milieu de la performance sportive.

Les candidats doivent accompagner leur demande d'inscription d'un Curriculum Vitae et d'une lettre de motivation. Les dossiers font l'objet d'un classement par la commission d'admission. Un oral peut être envisagé pour les candidats retenus La capacité d'accueil est de 30 stagiaires maximum.

## >> Frais de formation

Les droits d'inscription s'élèvent à : 1650 €  
Pour les bénéficiaires du statut d'étudiant en formation initiale, les droits d'inscriptions sont fixés annuellement par arrêté ministériel. Pour les bénéficiaires du statut de stagiaire de la formation continue les frais de formation (1650 €) seront pris en charge :  
- Soit dans le cadre d'une Convention de Formation avec l'employeur ou l'organisme financeur ad hoc,  
- Soit dans le cadre d'un contrat de Formation pour la prise en charge personnelle des frais de formation pour laquelle un échelonnement est permis (30% à l'inscription et 2 échéances de 35% dans l'année de formation considérée) à régler par carte bancaire sur place au SFP ou par chèque bancaire libellé à l'ordre de Monsieur l'Agent Comptable de l'Université de Lille 2  
Aucun remboursement n'est autorisé après le début des enseignements (sauf cas de force majeure dûment justifié).

## >> Renseignements et inscriptions

Les demandes de renseignements et d'inscription sont à adresser avant le 15 septembre 2009

Pour tout renseignement de nature pédagogique :

Monsieur Yancy DUFOR  
Faculté des sciences du sport et de l'éducation physique  
9, rue de l'université – 59790 Ronchin  
Courriel : yancy.dufour@univ-lille2.fr

Les demandes d'inscriptions et renseignements:

Madame Hassina MEBARKIA :  
Service commun de Formation Permanente (S.F.P.)  
Université Lille 2 – Droit et Santé  
1, rue du professeur Laguesse – 59000 Lille  
Téléphone : 03 20 62 15 54  
Télécopie : 03 20 96 26 13  
Courriel : hassina.mebarkia@univ-lille2.fr

# DU « Préparation mentale et psychologie du sportif »

## Equipe pédagogique

La formation est principalement assurée par les 4 intervenants suivants :

- Nathalie Crépin** (psychologue clinicienne et préparatrice mentale, CREPS Wattignies),
- Florence Delerue** (psychologue et préparatrice mentale, CREPS Wattignies),
- Sylvain Baert** (doctorant en psychologie, préparateur mental et physique, Domyos).
- Yancy Dufour** (docteur en psychologie, PRCE EPS, membre du laboratoire PSITEC Lille3).

Tous sont membres du Centre Ressource en Optimisation de la Performance et de la Psychologie du Sportif (CROPS) au sein de l'Institut Régional de Biologie et de Médecine du Sport (IRBMS).

D'autres spécialistes interviennent sur des thématiques précises :

- Dominique Servant** (médecin-psychiatre spécialiste stress et anxiété, cohérence cardiaque),
- Frédéric Lecomte** (coach en management de la performance, consultant en préparation mentale INSEP),
- Gilles Monier** (préparateur mental pour les équipes de France de voile, spécialiste action située),
- Anne-Claire Macquet** (laboratoire de psychologie et d'ergonomie du sport de l'INSEP, spécialiste de la prise de décision),
- Rodolphe Lesage** (sophrologue, maître praticien en PNL, préparateur mental au sein des armées auprès du GIGN, GSPR, guides de haute montagne et des équipes de France militaire),
- Cécile Traverse** (préparatrice mentale, interventions en ligue 1 de football),
- Nicole Callemeyn** (spécialiste hypnose Ericksonienne),
- Bruno Poignard** (spécialiste thérapies énergétiques : maître Reiki...),
- Stéphane Rusinek** (Maître de conférences, PSITEC Lille3),
- Denis Theunynck** (professeur associé, praticien hospitalier, spécialiste des rythmes veille-sommeil chez le sportif),
- Annie Carton** (professeur d'EPS, Docteur en Psychologie, athlétisme)
- Yohan Roussel** (préparateur mental, en thèse sur la thématique du Burnout),
- Georges Couartou** (entraîneur préparateur mental du LUC Badminton).

## Programme du DU « Préparation mentale et psychologie du sportif » 2009/2010

<b>SEMAINE 1 DU 21 SEPTEMBRE AU 25 SEPTEMBRE : 40h</b>					
	<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>
8h30 10h30	Présentation du Master, du DU, de la Préparation Mentale (PM) et Psychologie du sport: intervenants, organismes, intérêts et fonctionnement.  <b>Yancy Dufour</b>	Gestion du stress et des émotions  <b>Nathalie Crépin</b>	Gestion des processus cognitifs: attention, mémoire, apprentissage...  <b>Florence Delerue</b>	Gestion de la motivation, de la confiance en soi  <b>Sylvain Baert</b>	Le groupe: cohésions sociale et opératoire, leadership  <b>Nathalie Crépin</b>
10H30 12h30	Démarche initiale de la PM: la sensibilisation, les techniques d'entretien.  <b>Nathalie Crépin</b>				
13H30 15h30	Démarche initiale de la PM: la sensibilisation, les questionnaires (ex: passation et correction du TOPS).  Etudes de cas. <b>Nathalie Crépin</b>	2 Ateliers pratiques (un groupe dans chaque atelier et rotation après 2h) :  -2h relaxation (Schultz, Jacobson), contrôle respiratoire.  <b>Sylvain Baert</b>	2 Ateliers pratiques (un groupe dans chaque atelier et rotation après 2h) :  -2h imagerie mentale (de détente, de technique, de stratégie...)  <b>Sylvain Baert</b>	2 Ateliers pratiques (un groupe dans chaque atelier et rotation après 2h) :  -2h fixation de buts, dialogue interne.  <b>Florence Delerue</b>	Etudes de cas.  <b>Yohan Roussel</b>
15h30 17h30		-2h modeling, routines de performance, switch...  <b>Nathalie Crépin</b>	-2h techniques pour développer concentration, attention, imagerie...  <b>Florence Delerue</b>	-2h relaxation (Vittoz, Trager), imagerie de confiance...  <b>Sylvain Baert</b>	

**6 Modules de environ une journée et demi : 80h de cours**

	<b>Module 1 (12h)</b>		<b>Module 2 (12h)</b>		<b>Module 3 (14h)</b>		<b>Module 4 (14h)</b>		<b>Module 5 (14h)</b>		<b>Module 6 (14h)</b>	
	01 Oct	02 Oct	05 Nov	06 Nov	03 Déc	04 Déc	07 Jan	08 Jan	04 Fév	05 Fév	04 mars	05 mars
8h30 12h30	Initiation à la communication : PNL, analyse transactionnelle, analyse systémique <b>Nathalie Crépin</b>	Entraînement Relaxation, imagerie mentale... <b>Sylvain Baert</b>	Sophrologie <b>Sylvain Baert</b>	Etudes de cas et analyses des pratiques <b>Nathalie Crépin</b>	Faire vivre les techniques 2 groupes <b>Sylvain Baert</b> <b>Florence Delerue</b>	Faire vivre les techniques 2 groupes <b>Nathalie Crépin</b> <b>Yohan Roussel</b>	Biofeedback : aspects scientifiques et médicaux de la cohérence cardiaque <b>Dominique Servant</b>	Analyses des pratiques <b>Sylvain Baert</b>	L'explicitation dans le cadre de l'accompagnement mental pour la performance <b>Gilles Monier</b>	Action située et stratégies d'amélioration des performances collectives <b>Anne-Claire Macquet</b>	Préparation mentale dans les sports collectifs <b>Cécile Traverse</b>	Les thérapies énergétiques <b>Bruno Poignard</b>
13h30 17h30	Initiation à la communication : PNL, analyse transactionnelle, analyse systémique <b>Nathalie Crépin</b>	<i>Pas de cours</i>	Sophrologie <b>Rodolphe Lesage</b>	<i>Pas de cours</i>			Cohérence cardiaque : applications de terrain <b>Frédéric Lecomte</b>					
						<i>Pas de cours</i>		<i>Pas de cours</i>		<i>Pas de cours</i>		<i>Pas de cours</i>

**SEMAINE 2 DU 26 AVRIL AU 30 AVRIL : 40h**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h30 10h30	Psychologie du sport, de la santé et du bien-être <b>Yancy Dufour</b>	Violences, conduites addictives et conduites dopantes <b>Florence Delerue</b>	Restructuration cognitive, modification des schémas de pensée <b>Stéphane Rusinek</b>	Chronopsychologie, sommeil et performance <b>Denis Theunynck</b>	Le sport au féminin <b>Nathalie Crépin</b>
10H30 12h30	Personnalité du sportif de haut niveau <b>Florence Delerue</b>				Réussir son triple projet, gestion de fin de carrière et reconversion <b>Florence Delerue</b>
13H30 15h30	Coping : différences intra et inter-individuelles <b>Annie Carton</b>	Relations entraîneurs / entraînés <b>Nathalie Crépin</b>	Récit d'un sportif de haut niveau vivant de la préparation mentale et entretien <b>SHN</b>	Psychopathologie et blessure <b>Sylvain Baert</b>	Perspectives professionnelles en tant que préparateur mental <b>Florence Delerue</b>
15h30 17h30		Le burnout <b>Yohan Roussel</b>	Récit d'un entraîneur préparateur mental en Badminton et entretien <b>Georges Couartou</b>		Compte rendu fiches de synthèse, Préparation aux examens, à la soutenance. Synthèse et conclusion de la formation <b>Yancy Dufour</b>