

Diplôme Universitaire (DU) **Préparation Mentale et Psychologie du Sportif**

Lancement d'une nouvelle promotion en Septembre 2010 !

Objectifs de la formation :

*Apprendre (pour soi et/ou à d'autres personnes)
dans la vie de tous les jours, à l'entraînement, en compétition... :*

- à mieux gérer stress et émotions
- à développer motivation, confiance en soi...
- à accroître ses capacités cognitives (meilleure concentration, meilleure mémorisation, prise de décision plus rapide et efficace...),
- à mieux communiquer,
- à améliorer la qualité du sommeil,
- à récupérer + rapidement...



Lieu : Ronchin (LILLE)

Faculté des Sciences du Sport et de l'Éducation Physique de Lille2

Responsable :

Yancy Dufour (yancy.dufour@univ-lille2.fr)
(Docteur en Psychologie, professeur d'EPS,
enseignant à la FSSEP de Lille2, responsable du DU Yoga)

Les cours sont assurés par des psychologues du sport, des professionnels de la préparation mentale et des universitaires spécialistes de la santé mentale.

3 intervenants principaux (membres du CROPS : www.irbms.com) :

-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).

Et de nombreux autres spécialistes de l'INSEP, du monde médical, de laboratoires de recherche, intervenant sur des SHN (ligue 1 de football, champions olympiques...) : Gilles Monier, Cécile Traverse, Anne-Claire Macquet, Sophie Huguet...

160h de cours (8x20h)

100h stage

(techniques de relaxation, de communication, imagerie mentale, dialogue interne, fixation d'objectifs, mindfulness, sophrologie, routines de performance, switch, biofeedback, ...)

Coût : 1650€

Renseignements + autres infos sur le site de la FSSEP rubrique nos Diplômes Universitaires : <http://staps.univ-lille2.fr/>

Chaque inscrit au DU peut venir l'année qui suit sa formation pour retravailler certaines techniques, revivre des études de cas...

DU

« Préparation mentale et psychologie du sportif »

Promotion 2010/2011

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, préparateur mental, responsable du DU « Préparation Mentale et Psychologie du Sportif » et du DU « Yoga : éducation yoguique », PRCE EPS, enseignant à la Faculté des Sciences du Sport et de l'Education Physique de Lille2).

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 :

Anne-Claire Macquet (laboratoire de psychologie et d'ergonomie du sport de l'INSEP, spécialiste de la prise de décision),

Gilles Monier (préparateur mental pour les équipes de France de voile, spécialiste action située),

Sophie Huguet (docteur en psychologie, psychologue du sport à la British Association of Sport and Exercise Science, cabinet au Maroc),

Cécile Traverse (préparatrice mentale, interventions en ligue 1 de football),

Denis Theunynck (professeur associé, praticien hospitalier, spécialiste des rythmes veille-sommeil chez le sportif),

Annie Carton (professeur agrégée d'EPS, docteur en Psychologie, entraîneur en athlétisme)

Yohan Roussel (préparateur mental, en thèse sur la thématique du Burnout),

Franck Lefèvre (entraîneur des gardiens du LOSC, DU expertise vidéo en sports collectifs et individuels)

Contrôle des connaissances

Validation du diplôme pour une moyenne globale de 10/20

Epreuves écrites :

-Fiche de synthèse sur une thématique précise Coef.1

-Etude de cas Coef.2

Recherche action :

-Mémoire Coef.2

-Soutenance Coef.1

Programmes des enseignements

A. Connaissances fondamentales de psychologie du sport [20h]

-Les intervenants : psychologues du sport, préparateurs mentaux, coaches mentaux (différences, déontologie, éthique, structures et lieux d'intervention).

-Les organismes de références en psychologie du sport en France : SFPS, INSEP, CROPS, etc.

-Les concepts incontournables : l'état de flow, le burnout, les coping, le leadership, la motivation intrinsèque...

-Les recherches, ouvrages et articles scientifiques : travail de synthèse sur une thématique précise

B. Le protocole d'intervention en préparation mentale : sensibilisation, diagnostic (méthodes et outils), hypothèses, anamnèse [40h]

-La démarche initiale du préparateur mental : informer, sensibiliser les sportifs, adhésion, techniques d'entretien (explicitation, autoconfrontations simple et croisée), pratique réflexive.

-Les tests d'évaluation des facteurs psychologiques : questionnaires d'anxiété, de personnalité, des stratégies de performance...

-Etudes de cas : exemples d'analyses, d'interprétations et de protocoles proposés

-Analyses de pratiques : présentation par les étudiants en formation des protocoles proposés sur les lieux de stage et échanges

C. Les techniques d'optimisation de la performance [80h]

-Connaître les différentes techniques (fonctionnement, intérêts et limites), les vivre et les faire vivre :

Les techniques de gestion du stress et des émotions : relaxation (Schultz, Jacobson, Trager, Vittoz...), contrôle respiratoire, biofeedback et cohérences cardiaque et émotionnelle (méthodes symbioline, heartmath...), sophrologie, hypnose Ericsonienne, thérapie EMDR, arrêt de la pensée, switch, affirmation de soi, routines de performance, modeling, imagerie mentale, dialogue interne... ; Les techniques motivationnelles (fixation de buts...); Les techniques de concentration, d'attention... ; Les techniques de communication (analyse transactionnelle, Programmation-Neuro-Linguistique (PNL), communication et performance sportive, communication et leadership) ; Les stratégies d'amélioration des performances collectives : cohésion sociale et opératoire, efficacité collective, dynamique de groupe, les attentes mutuelles...

D. Le bien-être du sportif [20h]

-Conceptions hédoniques et eudémonistes du bien-être ; -Coping : différences intra et interindividuelles ; -Relations entraîneurs-entraînés ; -Psychopathologie et blessures (prévention et accompagnement psychologique du sportif blessé) ; -Violences, conduites addictives et conduites dopantes ; -Chronobiologie et chronopsychologie : favoriser un meilleur sommeil, une meilleure attention ; -Réussir son triple projet et gestion de la fin de carrière / reconversion...

E. Stage en milieu professionnel [210h]

Mise en pratique des connaissances et perfectionnement des compétences professionnelles de préparation mentale à travers des interventions de terrain effectives (justifier de 100h de face à face) au sein d'une (ou de) structure(s) sportive(s) durant la période de formation.

Programme prévisionnel d'enseignement
DU « Préparation Mentale et Psychologie du Sportif » Année 2010/2011
160 heures de cours (8 x 20h)

| Mois | Jours | 8h/10h00 | 10h/12h | 13h30/15h30 | 15h30/17h30 |
|-----------|-------------|---|---|--|--|
| Septembre | Lundi 27 | Cours Introductif (présentation du DU, de la Prépa mentale : PM...) Yancy Dufour | Démarche de la PM (de façon générale) Nathalie Crépin | Démarche de la PM (prise de contact, l'entretien) Nathalie Crépin | Démarche de la PM (test : le TOPS) Nathalie Crépin |
| | Mardi 28 | Le contrôle respiratoire (théorie et pratique) Sylvain Baert | Le stress (théorie et pratique) Nathalie Crépin | Le stress (théorie et pratique) Nathalie Crépin | Relaxation : Jacobson (théorie et pratique) Sylvain Baert |
| | Mercredi 29 | Attention et concentration (théorie et pratique) Florence Delerue | Relaxation : Schultz (théorie et pratique) Sylvain Baert | | |

| Mois | Jours | 8h/10h00 | 10h/12h | 13h30/15h30 | 15h30/17h30 |
|---------|-------------|--|--|---|---|
| Octobre | Lundi 11 | Motivation et Confiance en soi (théorie et pratique) Sylvain Baert | Relaxation : Trager et Vittoz (théorie et pratique) Sylvain Baert | Régulation de l'activation (théorie et pratique) Nathalie Crépin | Dialogue Interne (théorie et pratique) Florence Delerue |
| | Mardi 12 | Imagerie mentale, visualisation (théorie et pratique) Sylvain Baert | Imagerie mentale, visualisation (théorie et pratique) Sylvain Baert | Fixation d'objectifs (théorie et pratique) Florence Delerue | Fixation d'objectifs (théorie et pratique) Nathalie Crépin |
| | Mercredi 13 | Routines de performance (théorie et pratique) Florence Delerue | Etudes de cas Nathalie Crépin | | |

| Mois | Jours | 8h/10h00 | 10h/12h | 13h30/15h30 | 15h30/17h30 |
|----------|-------------|--|--|--|---|
| Novembre | Lundi 15 | Technique du Switch (théorie et pratique) Florence Delerue | Le groupe : cohésions sociale et opératoire (théorie et pratique) Nathalie Crépin | Technique du Switch (théorie et pratique) Florence Delerue | Le groupe : le leadership (théorie et pratique) Nathalie Crépin |
| | Mardi 16 | Techniques de communication (théorie et pratique) Florence Delerue | Techniques de communication (théorie et pratique) Nathalie Crépin | Techniques de communication (théorie et pratique) Nathalie Crépin | Techniques de communication (théorie et pratique) Florence Delerue |
| | Mercredi 17 | Mindfulness (technique de pleine conscience : (théorie et pratique) Sylvain Baert | Etudes de cas Nathalie Crépin | | |

| Mois | Jours | 8h/10h00 | 10h/12h | 13h30/15h30 | 15h30/17h30 |
|----------|-------------|--|--|--|--|
| Décembre | Lundi 13 | Techniques de Biofeedback : cohérences cardiaque et émotionnelle (théorie et pratique) Yancy Dufour | Feedback : utilisation de la vidéo en préparation mentale Franck Lefèvre | Sophrologie (théorie et pratique) Sylvain Baert | Analyses, interprétations de tests Nathalie Crépin |
| | Mardi 14 | Etudes de cas Florence Delerue | Hypnose / Auto Hypnose / Hypnose Ericksonienne (théorie et pratique) Yancy Dufour | Hypnose / Auto Hypnose / Hypnose Ericksonienne (théorie et pratique) Yancy Dufour | Entraînement / Faire vivre les techniques Sylvain Baert |
| | Mercredi 15 | Etudes de cas Nathalie Crépin | Analyses des pratiques Nathalie Crépin | | |

| Mois | Jours | 8h/10h00 | 10h/12h | 13h30/15h30 | 15h30/17h30 |
|---------|-------------|---|--|---|--|
| Janvier | Lundi 10 | Personnalité du sportif de haut niveau (théorie) Florence Delerue | Entraînement / Faire vivre les techniques Sylvain Baert | Coping : différences inter et intra individuelles (théorie) Annie Carton | Entraînement / Faire vivre les techniques Sylvain Baert |
| | Mardi 11 | L'explicitation dans le cadre de l'accompagnement mental pour la performance (théorie et pratique) Gilles Monier | | | |
| | Mercredi 12 | Analyse des pratiques Florence Delerue | Analyse des pratiques Nathalie Crépin | | |

| Mois | Jours | 8h/10h00 | 10h/12h | 13h30/15h30 | 15h30/17h30 |
|---------|-------------|--|---|--|---|
| Février | Lundi 14 | Violences (théorie) Florence Delerue | Syndrome de réussite par procuration (théorie) Nathalie Crépin | Conduites addictives et conduites dopantes (théorie) Florence Delerue | Analyse des pratiques Florence Delerue |
| | Mardi 15 | Caractériser les phénomènes de l'activité collective pour améliorer l'efficacité des collectifs (théorie et pratique) Anne-Claire Macquet | | La préparation mentale à l'étranger (théorie et pratique) Sophie Huguet | |
| | Mercredi 16 | Réussir son triple projet (théorie) Florence Delerue | L'auto-handicap (théorie) Nathalie Crépin | | |

| Mois | Jours | 8h/10h00 | 10h/12h | 13h30/15h30 | 15h30/17h30 |
|------|-------------|---|--|--|--|
| Mars | Lundi 14 | L'estime de soi (théorie et pratique) Yancy Dufour | Chronopsychologie (théorie) Denis Theunynck | Chronopsychologie (théorie) Denis Theunynck | Entraînement / Faire vivre les techniques Sylvain Baert |
| | Mardi 15 | Préparation mentale dans les sports collectifs - Etudes de cas en Ligue1 de Football (théorie et pratique) Cécile Traverse | | | |
| | Mercredi 16 | Le burnout (théorie) Yohan Roussel | Analyse des pratiques Nathalie Crépin | | |

| Mois | Jours | 8h/10h00 | 10h/12h | 13h30/15h30 | 15h30/17h30 |
|-------|-------------|--|--|--|--|
| Avril | Lundi 11 | Evaluation (étude de cas) Yancy Dufour | Connaître d'autres techniques : EMDR, thérapies énergétiques... (théorie) Sylvain Baert | Relations entraîneurs/entraînés (théorie) Nathalie Crépin | Analyses des pratiques Florence Delerue |
| | Mardi 12 | Les autres tests et techniques utilisables en PM (théorie et pratique) Florence Delerue | Le sport au féminin (théorie) Nathalie Crépin | Psychopathologie et blessure (théorie) Sylvain Baert | |
| | Mercredi 13 | Perspectives professionnelles Florence Delerue | Fiches de synthèse et conclusion de la formation Yancy Dufour | | |