

DU

« Préparation Mentale du Sportif »

Promotion 2025/2026

DU créé en 2009. Environ 400 étudiants formés de diverses nationalités.

Formation de **160h** recommandée sur le site de la Société Française de Psychologie du Sport (SFPS) :

<https://www.sfpsport.fr/formation.html>.

Enregistré au Répertoire Spécifique (CPF possible).

Coût 2560€

Equipe pédagogique

La formation est principalement assurée par les 3 intervenants suivants, membres du Centre Ressources en Optimisation de la Performance et de la Psychologie du Sportif (CROPS),
www.preparationmentale.fr

Florence Delerue

Psychologue et préparatrice mentale, CREPS Wattignies ; gestionnaire du CROPS.
Enseignant Chercheur MAST mi-temps à l'université de Lille

Yancy Dufour (responsable du DU)

Docteur en psychologie, PRCE EPS enseignant à la FSSEP de Lille ; président du CROPS ; responsable du DU « Yoga : adapter et diffuser les outils du Yoga », de l'AUEC « Initiation aux techniques de Bien-être » ; auteur du livre Performance et Bien-être : 10 outils fondamentaux.

Timothée Knaepen

Préparateur mental, CREPS de Wattignies, Master2 EOPS de Lille, membre du CROPS.

D'autres spécialistes, tous anciens étudiants du DU, interviennent sur des thématiques précises, pour l'apport d'autres expériences et en tant que directeurs de mémoire :

- Dorothée Boudgourd** (Psychologue clinicienne et préparatrice mentale, membre du CROPS)
- Simon Calande** (Préparateur mental, Praticien TOP : Technique d'Optimisation du Potentiel, Préparateur mental de l'équipe belge Paralympique, membre du CROPS)
- Aurore Langonné** (Psychologue et préparatrice mentale, Psychologue en libéral à Plérin (Saint-Brieuc), membre du CROPS)
- Victor Sebastiao** (Professeur de sport, préparateur mental, spécialisé en sophro-pédagogie du sport, membre du CROPS)
- Hélène Sido** (Psychologue du travail et de la vie sociale, spécialisée en psychopathologie du trauma et dans l'accompagnement de la performance du chef d'entreprise, préparatrice mentale, membre du CROPS)

Programmes des enseignements

5 Blocs de Connaissances et Compétences (BCC)

BCC1. Maîtriser les connaissances fondamentales de psychologie du sport [20h]

-Les intervenants : psychologues du sport, préparateurs mentaux, coachs mentaux (différences, éthique et déontologie, structures et lieux d'intervention). -Les organismes de références en psychologie du sport en France et dans le monde : SFPS, INSEP, CROPS, FEPSAC, etc. -Les concepts incontournables : l'état de flow, le burnout, les coping, le leadership, la motivation intrinsèque... Recherches, ouvrages et articles scientifiques.

BCC2. Réaliser avec efficacité un protocole d'intervention en préparation mentale : sensibilisation, hypothèses et diagnostic (anamnèse, entretien semi-directif, tests), programmation (méthodes et outils) [40h]

-La démarche initiale du préparateur mental : informer, sensibiliser les sportifs, adhésion, techniques d'entretien (semi-directif, explicitation, auto-confrontations simple et croisée), pratique réflexive. -Ethique et déontologie -Les tests d'évaluation des facteurs psychologiques : questionnaires généraux sur les habiletés mentales, d'anxiété, de confiance en soi, sur les stratégies de performance... -Études 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.

BCC3. Animer les techniques d'optimisation de la performance [70h]

-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, Coréenne, Vittoz...), contrôle respiratoire, biofeedback et cohérences cardiaque et émotionnelle (méthodes Symbioline, Heartmath...), sophrologie, hypnose Ericsonienne, auto-hypnose, Mindfulness, arrêt de la pensée, switch, affirmation de soi, routines de performance, modeling, imagerie mentale, dialogue interne, EMDR, EFT... ; Les techniques motivationnelles (fixation d'objectifs...) ; Les techniques de concentration, d'attention... (routines de performance, logiciel Neurotracker...); 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...

BCC4. Agir sur le bien-être du sportif [30h]

-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...

BCC5. Réaliser deux stages en milieu professionnel

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

Pour valider le stage : réaliser au moins la préparation mentale de deux sportifs (sports différents avec au moins un sport différent de sa spécialité, niveaux et âges au choix) avec un minimum de 8 séances d'entraînement par sujet.

Programme d'enseignement : 150h de cours sur 5 modules. + 10h de tutorat en distanciel
DU « Préparation Mentale et Psychologie du Sportif » Année 2024/2025

1^{er} Module

Mois	Jours	8h/10h	10h/12h	13h30/15h30 (13h/15h jeudi)	15h30/17h30
Octobre 30h Sem 41 Démarche de la PM Diagnostic : entretien, tests... Outils et Techniques de PM Habiletés mentales de base : gestion du stress et des émotions Etude de cas	Lundi 06	Cours Introductif (présentation du DU, de la Prépa Mentale : PM...) <i>Yancy Dufour (BCC1)</i>	Démarche de la PM (prise de contact, sensibilisation) <i>Florence Delerue (BCC2)</i>	Démarche de la PM (1 ^{er} entretien semi-directif) <i>Florence Delerue (BCC2)</i>	Démarche de la PM (entretien semi-directif d'un des étudiants) <i>Florence Delerue (BCC2)</i>
	Mardi 07	Démarche de la PM (le TOPS) <i>Florence Delerue (BCC2)</i>	Démarche de la PM (tests spécifiques) <i>Florence Delerue (BCC2)</i>	Gestion du stress et des émotions <i>Yancy Dufour (BCC1)</i>	Gestion du stress et des émotions (STAI et CSAI-2) <i>Yancy Dufour (BCC1)</i>
	Merc 08	Le contrôle respiratoire. Techniques de Biofeedback : cohérences cardiaque/émotionnelle <i>Yancy Dufour (BCC3)</i>	Techniques de Relaxation : Jacobson <i>Yancy Dufour (BCC3)</i>	Fixation d'objectifs <i>Timothée Knaepen (BCC3)</i>	Fixation d'objectifs <i>Timothée Knaepen (BCC3)</i>
	Jeudi 09	Analyse Routine de Perf / Régulation de l'activation <i>Yancy Dufour (BCC3)</i>	Techniques de Relaxation : Schultz, Coréenne... <i>Yancy Dufour (BCC3)</i>	Etude de cas <i>Florence Delerue (BCC2)</i>	

2^{ème} Module

Mois	Jours	8h/10h	10h/12h	13h30/15h30 (13h/15h jeudi)	15h30/17h30
Novembre 30h Sem 47 Habiletés mentales de base : gestion de la motivation, de la confiance en soi, de la concentration... Techniques de PM Psychologie du sport Etudes de cas	Lundi 17	Éthique et Déontologie <i>Florence Delerue (BCC2)</i>	Mieux se connaître pour mieux intervenir <i>Florence Delerue (BCC2)</i>	Attention et concentration <i>Timothée Knaepen (BCC1)</i>	Dialogue Interne <i>Timothée Knaepen (BCC3)</i>
	Mardi 18	Imagerie mentale, visualisation (théorie et pratique) <i>Florence Delerue (BCC1)</i>	Imagerie mentale, visualisation (théorie et pratique) <i>Florence Delerue (BCC3)</i>	Estime de soi et Confiance en soi <i>Yancy Dufour (BCC1)</i>	Switch <i>Yancy Dufour (BCC3)</i>
	Merc 19	Mises en situation pratiques <i>Florence Delerue (BCC2)</i>	Mises en situation pratiques <i>Florence Delerue (BCC3)</i>	Mises en situation pratiques <i>Timothée Knaepen (BCC2)</i>	Mises en situation pratiques <i>Timothée Knaepen (BCC3)</i>
	Jeudi 20	Préparation Mentale Collective. Groupe / Equipe <i>Timothée Knaepen (2hBCC1)</i>	Cohésion <i>Timothée Knaepen (2hBCC1)</i>	Étude de cas <i>Florence Delerue (BCC2)</i>	

Mercredi 19 novembre à 17h30 : APERO des régions.

Ce moment se fera en toute convivialité autour d'un verre et en présence des formateurs.

3^{ème} Module

Mois	Jours	8h/10h	10h/12h	13h30/15h30 (13h/15h jeudi)	15h30/17h30
Décembre 30h Sem 50 Autres techniques de PM Analyse des pratiques Exemple de démarche de préparateur mental Le Groupe Techniques de communication	Lundi 08	Entraînement outils <i>Florence Delerue (BCC3)</i>	Entraînement outils <i>Florence Delerue (BCC3)</i>	Leader et Leadership <i>Timothée Knaepen (BCC3)</i>	Communication <i>Timothée Knaepen (BCC3)</i>
	Mardi 09	La motivation <i>Yancy Dufour (BCC1)</i>	Vittoz. Entraînement techniques physiologiques <i>Yancy Dufour (BCC3)</i>	Éducation à la PM. Création d'un carnet de PM <i>Florence Delerue (BCC2)</i>	Éducation à la PM. Création d'un carnet de PM <i>Florence Delerue (BCC3)</i>
	Merc 10	Mindfulness <i>Yancy Dufour (BCC1)</i>	Mindfulness <i>Yancy Dufour (BCC3)</i>	Préparation Mentale pour enfants <i>Timothée Knaepen (BCC2)</i>	Préparation Mentale pour enfants <i>Timothée Knaepen (BCC4)</i>
	Jeudi 11	Étude de cas <i>Florence Delerue (BCC2)</i>	Étude de cas <i>Florence Delerue (BCC2)</i>	Mises en situation pratiques <i>Florence Delerue (BCC3)</i>	

4^{ème} Module

Mois	Jours	8h/10h	10h/12h	13h30/15h30 (13h/15h jeudi)	15h30/17h30
Janvier 30h Sem 5 Psychologie du Sport Contrôle de connaissances Analyse des pratiques PM Intégrée Etude de cas	Lundi 26	Partage d'expériences. PM et handicap. Créativité dans les outils. <i>Simon Calande (BCC3)</i>	PM et créativité <i>Aurore Langonné (BCC4)</i>	Mises en situation pratiques <i>Simon Calande (BCC3)</i>	Mises en situation pratiques <i>Aurore Langonné (BCC3)</i>
	Mardi 27	Partage d'expériences <i>Timothée Knaepen (BCC3)</i>	Analyse de pratique <i>Timothée Knaepen (BCC2)</i>	Protocole de PM Collective <i>Yancy Dufour (BCC2)</i>	Etude de cas de PM Collective <i>Yancy Dufour (BCC3)</i>
	Merc 28	Préparation Mentale intégrée <i>Timothée Knaepen (BCC3)</i>	Préparation Mentale et entreprise <i>Hélène Sido (BCC4)</i>	Mises en situation pratiques <i>Timothée Knaepen (BCC3)</i>	Mises en situation pratiques <i>Hélène Sido (BCC4)</i>
	Jeudi 29	Contrôle de connaissances <i>Florence Delerue (BCC4)</i>	Étude de cas <i>Florence Delerue (BCC2)</i>	Analyse de pratique (par 3) <i>Florence Delerue (BCC2)</i>	

5^{ème} Module

Mois	Jours	8h/10h	10h/12h	13h30/15h30 (13h/15h jeudi)	15h30/17h30
Mars 30h Sem 12 Témoignage d'un sportif de l'extrême Expérience d'un préparateur mental en football Évaluation Étude de cas	Lundi 16	Hypnose <i>Dorothee Boudgourd (BCC3)</i>	3-2-1 + <i>Victor Sebastiao (BCC3)</i>	Mises en situation pratiques <i>Dorothee Boudgourd (BCC3)</i>	Mises en situation pratiques <i>Victor Sebastiao (BCC3)</i>
	Mardi 17	Mises en situation en PM Collective <i>Timothée Knaepen (BCC3)</i>	Mises en situation en PM Collective <i>Timothée Knaepen (BCC3)</i>	Pratique des outils. Entraînement mental. <i>Florence Delerue (BCC3)</i>	Pratique des outils. Entraînement mental. <i>Florence Delerue (BCC3)</i>
	Merc 18	Évaluation. 2h Étude de cas. <i>Yancy Dufour (BCC4)</i>	Évaluation. 2h Étude de cas. <i>Yancy Dufour (BCC4)</i>	Prévention violences <i>Florence Delerue (BCC4)</i>	Triple projet <i>Florence Delerue (BCC4)</i>
	Jeudi 19	Devis, factures... en PM <i>Florence Delerue (BCC3)</i>	Analyse de pratique <i>Timothée Knaepen (BCC2)</i>	Bilan formation, conclusion <i>Yancy Dufour (BCC4)</i>	

+ 10h en tutorat en distanciel : 2h BCC2, 2h BCC3 et 6h BCC4 de février à mai avec Florence Delerue.

Ces créneaux seront principalement consacrés au suivi général du DU, rappel des consignes pour le stage, suivis des stages, analyses de pratique, consignes et conseils pour les mémoires, consignes et conseils pour les soutenances...

(créneaux horaires fixés en fonction des préférences des étudiants de la promotion, séances réalisées en visioconférence)

Soutenances

Mois	Jours	Soutenances toute la journée : 45' de soutenance par étudiant à la FSSEP de Lille
Juin Sem 23 Soutenances	Mardi 02	Soutenances de 8h à 16h

Lieux des Cours

Les cours et les soutenances ont lieu à la Faculté des Sciences du Sport et de l'Éducation Physique de Lille

Adresse : 9, rue de l'université. 59790 Ronchin

Pour accéder à la FSSEP : <https://staps.univ-lille.fr/stock-pages-speciales/plan-et-contact>

Diverses possibilités de restauration à proximité.

Contrôle des connaissances

Validation du diplôme pour une moyenne globale de 10/20 (environ 72% de réussite par promotion) et avec une note minimale par épreuve de 7/20.

Épreuves écrites :

- Questions de connaissances Coef.1
- Étude de cas Coef.2

Recherche action :

Mémoire + Soutenance Coef.3

En cas d'échec : attestation de suivi de cours si présence et participation assidues à la formation.