

OBJECTIFS

Cette formation 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 une véritable démarche d'intervention permettant de mieux gérer stress et émotions, de favoriser la communication, de développer motivation et confiance en soi, d'accroître les capacités cognitives (attention, mémorisation, prise de décision...), d'améliorer la qualité du sommeil, de 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.

PUBLIC VISÉ

Exemples de profils: des personnes ayant suivi un cursus STAPS et/ou de psychologie, des Brevets d'Etat, des entraîneurs, des préparateurs physiques, des professionnels de l'intervention psychologique en milieu sportifs, des professionnels de la santé (médecins, kinésithérapeutes, ostéopathes, psychomotriciens, etc.) avec un investissement dans le milieu de la performance sportive, des coaches en entreprise...

CONDITIONS D'ACCÈS

- **Licence STAPS ou de psychologie, ou expérience professionnelle dans le domaine sportif ou de la psychologie**

ORGANISATION & EXAMEN



**150H DE COURS SUR
5 MODULES + 10H DE
TUTORAT EN DISTANCIEL**

- 10h en tutorat en distanciel : 4h BC3 et 6h BC4
- Analyse de pratique : 4h (1matinée) + 3h (après-midi) + 3h (après-midi) en février (Créneaux horaires fixés en fonction des préférences des étudiants de la promotion, séances de 2h réalisées en visioconférence)

CONTENUS

- Les premiers modules sont axés sur la démarche du préparateur mental: sensibiliser, diagnostiquer, programmer... Les différentes techniques sont vécues au fur et à mesure. Viennent alors les études de cas (expériences de terrain analysées) puis d'autres techniques spécifiques sont abordées (exemple: PNL, Mindfulness, sophrologie, cohérence cardiaque), d'autres expériences de préparateurs mentaux connus sont proposés. Plusieurs créneaux sont ensuite réservés aux analyses pratiques (les étudiants relatent les préparations mentales de leurs stages). Les derniers modules développent davantage les aspects psychologiques du sport et du sportif.

VALIDATION :

- EXAMEN ÉCRIT LORS DU DERNIER MODULE
+ SOUTENANCES EN JUIN 2027

RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE :

- Yancy DUFOUR, Docteur en psychologie

Tarif individuel

2600 €

(penser à solliciter les aides à la formation proposées par certains employeurs)

PRÉPARATION MENTALE DU SPORTIF

Diplôme Universitaire - DU

INFORMATIONS

CALENDRIER



1^{er} module : du 28/09/26 au 01/10/26

2e module : du 02/11/26 au 05/11/26

3e module : du 30/11/26 au 03/12/26

4e module : du 18/01/27 au 21/01/27

5e module : du 15/03/27 au 18/03/27

+ 10H EN TUTORAT EN DISTANCIEL : 4h BC3 et 6h BC4

Analyse de pratique :

4h (1matinée) + 3h (après-midi) + 3h (après-midi) en février (créneaux horaires fixés en fonction des préférences des étudiants de la promotion, séances de 2h réalisées en visioconférence)

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Date limite de candidature : 25 juin 2026

Charlotte MANTEL

UFR3S - Sciences du sport et de
l'éducation physique

9, rue de l'université – 59790 Ronchin

charlotte.mantel@univ-lille.fr

03 20 88 73 68