

Préparation mentale du sportif (DU)

RS6007 · RS · Publiée

L'essentiel

Code(s) NSF	335
Formacode(s)	15436
Type d'enregistrement	Enregistrement sur demande
Date d'enregistrement	25/04/2022
Date d'échéance	25/04/2027

Certificateur(s)

UNIVERSITE DE LILLE · SIRET : 13002975400012

Résumé de la certification

OBJECTIFS ET CONTEXTE

La certification vise des professionnels souhaitant compléter et perfectionner leurs connaissances et leurs compétences dans le domaine de la préparation mentale du sportif.

Ils acquièrent ainsi une véritable démarche d'intervention en préparation mentale 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...) et de permettre une récupération rapide.

COMPÉTENCES ATTESTÉES

- Agir sur le terrain en ayant une connaissance des structures et des différents intervenants agissant dans la psychologie du sport, la préparation mentale afin de sensibiliser à la préparation mentale et de déployer une démarche d'intervention adaptée en matière de préparation mentale.
- Informer et sensibiliser une personne ou une structure à travailler sur le mental pour optimiser les performances de l'athlète.
- Comprendre et développer l'éthique et la déontologie des thérapeutes afin de sensibiliser à la préparation mentale et de mieux intervenir dans le respect des sportifs.
- Identifier les fonctionnements des mécanismes cognitifs (motivation, stress et émotions, confiance en soi, attention...) afin de les prendre en considération dans la démarche de préparation mentale.
- Réaliser un entretien semi-directif et l'analyser afin de diagnostiquer les habiletés mentales et les besoins d'un sportif.
- Passer des questionnaires de psychologie, réaliser leur cotation et leur interprétation afin d'établir un diagnostic très précis.
- Choisir une méthodologie d'analyse adaptée au sportif et à son environnement pour optimiser les résultats de la préparation mentale.
- Formuler des hypothèses et un diagnostic de travail afin de décliner une programmation d'actions en adéquation avec le profil du sportif.
- Concevoir des protocoles adaptés pour la performance dans le cadre sportif afin de prendre en compte les contraintes liées à la pratique sportive.
- Mesurer les enjeux liés à la pratique sportive et/ou à la compétition pour définir les objectifs à atteindre.
- Programmer des séances et des outils de préparation mentale en lien avec les hypothèses et le diagnostic dans l'objectif de décliner un plan de progression individualisé.
- Animer des séances de préparation mentale pour favoriser la performance

individuelle ou collective et/ou le bien-être.

- Évaluer la qualité et l'efficacité du travail effectué en préparation mentale, effectuer des remédiations si nécessaire dans le but d'ajuster la démarche.
- Utiliser les différentes techniques d'optimisation du mental (fonctionnement, intérêts et limites) pour améliorer les performances sportives.
- Animer des techniques de manière à en faire ressentir les effets au sportif.
- Adapter les outils aux caractéristiques des sujets pour répondre au diagnostic formulé.
- Rendre les sujets autonomes par rapport aux techniques expliquées, animées afin de permettre au bénéficiaire de générer des habitudes génératrices de performance.
- Prévenir et gérer la blessure afin d'aider à mieux gérer l'anxiété de re-blessure.
- Optimiser le triple projet du sportif, la gestion de la fin de carrière et la reconversion dans l'objectif de favoriser la projection à long terme - Identifier et agir sur les différentes problématiques du sportif et du monde sportif comme la bigorexie, les violences, l'addiction, les conduites dopantes, les relations entraîneurs-entraînés... afin de mettre en œuvre des actions de prévention.
- Favoriser de meilleurs rythmes biologiques comme le sommeil pour limiter les effets sur la performance sportive.

Voies d'accès

PRÉREQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION

Le niveau 6 est exigé.

Les profils types sont des personnes issues des STAPS comme des professeurs d'EPS, des coaches... et/ou issues de Psychologie (psychologue, psychothérapeute...), des Brevets d'Etat, des professionnels de la santé (psychiatre, médecin, kinésithérapeute, ostéopathe, psychomotricien, sophrologue, relaxologue, etc.) avec un investissement dans le milieu de la performance sportive, des coaches en entreprise.

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. La capacité d'accueil est de 30 personnes maximum.

COMPOSITION DU JURY — FORMATION INITIALE

Le jury est composé :

A hauteur de 50% par des représentants de l'organisme certificateur.

A hauteur de 50% par des professionnels qualifiés extérieurs à l'organisme certificateur et extérieurs à l'environnement du candidat

COMPOSITION DU JURY — FORMATION CONTINUE

Le jury est composé :

A hauteur de 50% par des représentants de l'organisme certificateur.

A hauteur de 50% par des professionnels qualifiés extérieurs à l'organisme certificateur et extérieurs à l'environnement du candidat.

COMPOSITION DU JURY — CANDIDATURE INDIVIDUELLE

Le jury est composé :

A hauteur de 50% par des représentants de l'organisme certificateur.

A hauteur de 50% par des professionnels qualifiés extérieurs à l'organisme certificateur et extérieurs à l'environnement du candidat.

COMPOSITION DU JURY — VAE

Composition définie par le Code de l'éducation : article L613-4 modifié par la loi n°2016-1088 du 8 août 2016 art. 78

Base légale

Date de décision	25/04/2022
Durée de l'enregistrement	5 ans
Date d'échéance de l'enregistrement	25/04/2027

Statistiques

Année	Certifiés	Dont VAE	Insertion 6 mois	Métier 2 ans
2020	21	—	—	—
2019	22	—	—	—

Pour plus d'informations

LIEN VERS LE DESCRIPTIF

<https://staps.univ-lille.fr/formation-continue-ftlv/nos-diplomes-universitaires/du-preparation-mentale/>

Fiche officielle (France Compétences)

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/6007/>

Où se former

Formations référencées	1
Organismes	1
Régions couvertes	1
Prix indicatif	2 560 € – 2 600 €
Durée	260 h

Offre de formation — MonCompteFormation (Caisse des Dépôts), licence ouverte.

Entrées et sorties de formation

Entrées en formation	59
Parcours menés à terme	48
Taux d'achèvement	81 %
Période	10/2022 – 06/2026

Entrées et sorties — Caisse des Dépôts (open data), tous organismes confondus.

Demande CPF — formations engagées

Dossiers CPF engagés	71
Montant total engagé	180 362 €
Coût moyen par dossier	2 540 €
Durée moyenne	260 h
Période	07/2022 – 08/2026
France compétences	69 %

Reste à charge titulaire	26 %
France Travail	3 %
Compte d'engagement citoyen	1 %
Entreprise	1 %

Formations engagées via le CPF — Caisse des Dépôts (open data), tous organismes confondus.