

# DU

## « Préparation Mentale du Sportif »

### Promotion 2024/2025

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](http://www.preparationmentale.fr)

#### **Florence Delerue**

Psychologue et préparatrice mentale, CREPS Wattignies ; gestionnaire du CROPS.

#### **Yancy Dufour**

Docteur en psychologie, PRCE EPS enseignant à la Faculté des Sciences du Sport et de l'Éducation Physique de Lille ; président du CROPS ; responsable des DU « Préparation Mentale et Psychologie du Sportif » et « Yoga : adapter et diffuser les outils du Yoga », des AUEC « Initiation aux techniques de Bien-Etre », « Préférences et Préparations Posturales, Motrices et Mentales » ; auteur du livre Performance et Bien-être : 10 outils fondamentaux.

#### **Timothée Knaepen**

Master2 EOPS de Lille, préparateur mental, CREPS de Wattignies, membre du CROPS

D'autres spécialistes interviennent sur des thématiques précises, pour l'apport d'autres expériences et/ou 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)
- Aurore Langonné** (Psychologue et préparatrice mentale, Psychologue en libéral à Plérin (Saint-Brieuc), membre du CROPS)
- Stéphane Limouzin** (Préparateur Mental et Spécialiste Préférences Motrices, Responsable de Formation CREPS de Reims, membre du CROPS)

### 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.

#### Epreuves 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.

# **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, déontologie, éthique, 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. -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 par sujet.

**Programme d'enseignement : 150h de cours sur 5 modules. + 10h de tutorat en distanciel**  
**DU « Préparation Mentale et Psychologie du Sportif » Année 2023/2024**

**1<sup>er</sup> Module**

Mois	Jours	8h/10h	10h/12h	13h30/15h30	15h30/17h30
<b>Octobre</b> 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	<b>Lundi 07</b>	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 <sup>er</sup> entretien semi-directif) <i>Florence Delerue (BCC2)</i>	Démarche de la PM (entretien semi-directif d'un des étudiants) <i>Florence Delerue (BCC2)</i>
	<b>Mardi 08</b>	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 <i>Yancy Dufour (BCC1)</i>
	<b>Merc 09</b>	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>
	<b>Jeudi 10</b>	Techniques de Relaxation : Schultz, Coréenne... <i>Yancy Dufour (BCC3)</i>	Analyse Routine de Perf / Régulation de l'activation (simulation avec un des étudiants) <i>Yancy Dufour (BCC3)</i>	Etude de cas <i>Florence Delerue (BCC2)</i>	

## 2<sup>ème</sup> Module

Mois	Jours	8h/10h	10h/12h	13h30/15h30	15h30/17h30
<b>Novembre</b> 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	<b>Lundi 18</b>	<b>Imagerie mentale, visualisation (théorie et pratique)</b> <i>Aurore Langonné (BCC3)</i>	<b>Imagerie mentale, visualisation (théorie et pratique)</b> <i>Aurore Langonné (BCC3)</i>	<b>Partage d'expériences en PM</b> <i>Aurore Langonné (BCC2)</i>	<b>Étude de cas</b> <i>Aurore Langonné (BCC2)</i>
	<b>Mardi 19</b>	<b>Attention et concentration</b> <i>Timothée Knaepen (BCC1)</i>	<b>Dialogue Interne</b> <i>Timothée Knaepen (BCC3)</i>	<b>Communication et cohésion</b> <i>Yancy Dufour (2hBCC3)</i>	<b>Communication et cohésion</b> <i>Yancy Dufour (2hBCC3)</i>
	<b>Merc 20</b>	<b>Technique du Switch</b> <i>Florence Delerue (BCC3)</i>	<b>Étude de cas</b> <i>Florence Delerue (BCC2)</i>	<b>Techniques de communication</b> <i>Timothée Knaepen (2hBCC3)</i>	<b>Techniques de communication</b> <i>Timothée Knaepen (2hBCC3)</i>
	<b>Jeudi 21</b>	<b>Estime de soi et Confiance en soi</b> <i>Yancy Dufour (BCC1)</i>	<b>Estime de soi et Confiance en soi</b> <i>Yancy Dufour (BCC1)</i>	<b>Étude de cas</b> <i>Florence Delerue (BCC2)</i>	

**Mercredi 20 novembre à 18h :** Simon Calande (partage d'expériences en tant qu'ancien étudiant du DU. Sujets abordés : comment il a vécu le DU, les opportunités qui se sont ouvertes après le DU comme l'accompagnement des athlètes paralympiques belges, sa participation aux jeux de Tokyo 2020 et Pékin 2022 et la préparation des athlètes pour Paris 2024. Ce moment se fera en toute convivialité autour d'une bière et en présence des formateurs.

### 3<sup>ème</sup> Module

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

## 4<sup>ème</sup> Module

Mois	Jours	8h/10h	10h/12h	13h30/15h30	15h30/17h30
<b>Janvier</b> 30h Sem 5 Psychologie du Sport Contrôle de connaissances Analyse des pratiques PM Intégrée Etude de cas	<b>Lundi 27</b>	Retour d'expérience dans le Football professionnel <i>Yancy Dufour (BCC1)</i>	Contrôle de connaissances. Consignes pour les mémoires et soutenances <i>Yancy Dufour (BCC3)</i>	Entraînement à la programmation en PM <i>Florence Delerue (BCC3)</i>	
	<b>Mardi 28</b>	Partage d'expérience <i>Timothée Knaepen (BCC3)</i>	Analyse de pratique <i>Timothée Knaepen (BCC2)</i>	Le microbiote : 2 <sup>ème</sup> cerveau. Neurosciences. <i>Yancy Dufour (BCC1)</i>	Le microbiote : 2 <sup>ème</sup> cerveau. Neurosciences. <i>Yancy Dufour (BCC3)</i>
	<b>Merc 29</b>	Préparation Mentale Intégrée <i>Stéphane Limouzin (BCC3)</i>		Préparation Mentale Intégrée <i>Stéphane Limouzin (BCC3)</i>	
	<b>Jeudi 30</b>	Personnalité du sportif de haut niveau <i>Florence Delerue (BCC4)</i>	Étude de cas <i>Florence Delerue (BCC4)</i>	Analyse des pratiques <i>Florence Delerue (BCC2)</i>	

Lors de ce module, en début de chaque cours de l'après-midi, 30' seront réservées à l'animation de techniques par les étudiants, en guise d'entraînement. Techniques vues lors des premiers modules comme la relaxation, méditation, etc.

## 5ème Module

Mois	Jours	8h/10h	10h/12h	13h30/15h30	15h30/17h30
<b>Mars</b> 30h Sem 12 Témoignage d'un sportif de l'extrême Expérience d'un préparateur mental en football Évaluation Étude de cas	<b>Lundi 17</b>	<b>Hypnose</b> <i>Dorothee Boudgourd (BCC3)</i>	<b>Hypnose</b> <i>Dorothee Boudgourd (BCC3)</i>	<b>Hypnose</b> <i>Dorothee Boudgourd (BCC2)</i>	Syndrome de réussite par procuration. Accompagnement des parents <i>Timothée Knaepen (BCC4)</i>
	<b>Mardi 18</b>	<b>Mises en situation en PM Collective</b> <i>Timothée Knaepen (BCC2)</i>	<b>PM Collective. Mise en situation</b> <i>Timothée Knaepen (BCC3)</i>	<b>Pratiques des outils. Entraînement mental.</b> <i>Florence Delerue (BCC4)</i>	
	<b>Merc 19</b>	<b>Évaluation. 2h Étude de cas.</b> <i>Yancy Dufour (BCC4)</i>	<b>Évaluation. 2h Étude de cas.</b> <i>Yancy Dufour (BCC4)</i>	<b>Violences</b> <i>Florence Delerue (BCC4)</i>	<b>Triple projet</b> <i>Florence Delerue (BCC4)</i>
	<b>Jeudi 20</b>	<b>Perfectionnement selon les besoins</b> <i>Timothée Knaepen (BCC3)</i>	<b>Analyse des pratiques</b> <i>Timothée Knaepen (BCC3)</i>	<b>Bilan formation, conclusion</b> <i>Yancy Dufour (BCC4)</i>	

**+ 10h en tutorat en distanciel :** 2h BCC2, 2h BCC3 et 6h BCC4

4h (matinée) + 3h (après-midi) de février à mai : Florence Delerue (Analyses de pratique)

3h (après-midi) : Simon Calande (études de marché, créativité autour d'une offre pour se démarquer de la concurrence, établissement d'un devis et négociation avant signature...)

(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
<b>Juin</b> Sem 23 Soutenances	<b>Mardi 03</b>	Soutenances de 8h à 18h

## 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.