

# DIPLÔME d'UNIVERSITÉ de PRÉPARATION MENTALE - INTERVENTIONS ET AIDE À LA PERFORMANCE

Formation Ouverte À Distance  
Centre d'Enseignement à Distance

Année universitaire 2025-2026

Le **Diplôme d'Université de Préparation Mentale - Interventions et aide à la performance** forme, depuis 2004, des professionnels, essentiellement issus du milieu du sport. Depuis quelques années, pour répondre à une demande croissante, quelques places sont ouvertes aux professionnels des domaines de l'entreprise, du médical, du paramédical, de l'éducatif, de l'artistique, ...

Discipline principale : Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS)

Niveau professionnel : 6 (bac +3 ou expérience professionnelle équivalente)

Responsables pédagogiques : Simon BOYER et François CASTELL-NIELL

Renseignements administratifs : Véronique COURTEIX - [veronique.courteix@uca.fr](mailto:veronique.courteix@uca.fr) -  
**04.73.40.75.86**

Site web informations et téléchargement du dossier de candidature :  
<https://staps.uca.fr/formation/diplome-duniversite/du-preparateur-mental-intervention-et-aide-a-la-performance>

**Début des candidatures** : Avril 2025

**Date limite de dépôt des candidatures** :

1<sup>ère</sup> commission : **23/06/2025**

Quelques places resteront disponibles pour une 2<sup>de</sup> commission : **01/09/2025**

**Date des résultats des commissions des candidatures** :

1<sup>ère</sup> commission : **11/07/2025**

2<sup>de</sup> commission : **10/09/2025**

**Date limite d'inscription** : 26/09/2025

**Date du début de formation** : 01/10/2025

**Date de fin de formation** : 05/06/2026

**Examens** : Juin 2026 / Octobre 2026

**Conditions d'accès** : La formation est ouverte à toute personne intervenant au sein d'une organisation sportive (salariée ou bénévole) et disposant d'une formation de niveau licence ou équivalent. L'expérience professionnelle peut également être prise en compte.

**Un aménagement est possible sur 2 ans pour les sportifs de haut niveau.**

**Coût de la formation** : 2 993 €

**Ce montant ne comprend pas** les frais d'hébergement et restauration durant les présentiels (environ 500 € pour les 2 présentiels).

**Notre philosophie pédagogique**

**Expérientielle, réflexive ; elle vise à permettre l'acquisition de compétences professionnelles.**

**Organisation**

**255 heures de formation** se répartissant comme suit :

- 154 heures de formation à distance comprenant :
  - 84 heures de modules théoriques
  - 26 heures de travail collaboratif à distance par petits groupes d'apprenants
  - 44 heures de production personnelle tuteurée
- 51 heures de formation et de tutorat en présentiel
- 50 heures de stage pratique

**Examen final**

2 études en vidéo et 1 mémoire avec soutenance.

**Les cours en ligne** (PDF, PDF audios, vidéos, web cours revisionnables, ...) permettent des apports théoriques. Ils constituent la base des connaissances.

**Le forum** sur l'Espace Numérique de Travail de l'UCA permet des échanges entre étudiants et avec l'équipe pédagogique (travail collaboratif, pistes de lecture, travaux pratiques) et un lieu de partage des expériences rencontrées lors du stage.

**Deux séminaires en présentiel** : Ils permettent des temps d'échanges et de pratique essentiels, que l'enseignement à distance ne peut remplacer. Les séminaires auront lieu du **dimanche 16 novembre 2025 à 17 h au mercredi 19 novembre 2025 à 17 h et du dimanche 11 janvier 2026 à 17 h au mercredi 14 janvier 2026 à 17 h.**

**La présence est obligatoire du début à la fin de chaque présentiel afin de pouvoir accéder à l'examen final**

**Le stage pratique et le tutorat** : Il permet aux étudiants de se confronter au suivi d'athlètes, d'être accompagnés par un membre de l'équipe pédagogique et de rendre compte régulièrement de leur engagement, moment essentiel d'apprentissage.

**Les web cours** : Sous deux formes différentes, thématique et supervision, ils permettent d'enrichir les questionnements et pratiques liés à l'accompagnement.

**L'équipe pédagogique** : Composée de préparateurs mentaux de terrain expérimentés venant d'horizons divers (psychologie, enseignement, recherche, entreprise, ...) et formés à de multiples approches. Ils pratiquent tous la PM depuis de nombreuses années.

Nous informons les candidat(e)s que notre formation nécessite un engagement personnel par le questionnement des pratiques et usages professionnels habituels pour construire une posture de Préparateur Mental. Les candidat(e)s doivent donc être en mesure d'aménager du temps pour réaliser un travail personnel estimé à une dizaine d'heures par semaine.

# **ARCHITECTURE**

PRÉSENTIEL 1 : Modules 1, 2, 3

## **MODULE DE FORMATION 1**

Titre : Environnement d'intervention en PM

Objectifs : Connaître, comprendre et savoir prendre en compte de manière efficace les différentes dimensions de l'environnement en PM

Contenus :

- Philosophie, définitions et champs d'intervention de la PM
- Les différents intervenants en psychologie du sport
- Cadre et Déontologie de l'accompagnement
- L'environnement humain du PM (staff, parents...)
- Les risques liés à la pratique de la compétition (dopage, triche, addictions...)

## **MODULE DE FORMATION 2**

Titre : Posture relationnelle et techniques de communication du PM

Objectifs : Connaître, comprendre et mettre en œuvre de manière efficace les méthodes relationnelles liées à l'accompagnement

Contenus :

- Enjeux, règles et limites de la communication
- Les différentes formes et techniques de communication dans l'accompagnement
- Les entretiens en PM
- L'entretien d'explicitation

## **MODULE DE FORMATION 3**

Titre : Habiletés organisationnelles et motivation

Objectifs : Connaître, comprendre et mettre en œuvre de manière efficace les stratégies de motivation et d'aide à l'organisation

Contenus :

- Fixation d'objectifs
- Planification
- PM intégrée et entraînement au quotidien
- La motivation
- Les attributions causales

PRÉSENTIEL 2 : Modules 4, 5, 6, 7

## **MODULE DE FORMATION 4**

Titre : Connaissance de soi

Objectifs : Connaître, comprendre et savoir utiliser de manière efficace les techniques de gestion des états internes

Contenus :

- L'estime et la confiance en soi
- Le stress
- Les émotions
- Les croyances
- Techniques psychocorporelles et activation neurologique

## **MODULE DE FORMATION 5**

Titre : Contrôle attentionnel

Objectifs : Connaître, comprendre et savoir utiliser de manière efficace les différentes techniques de la gestion attentionnelle

Contenus :

- Les champs de la focalisation attentionnelle
- La routine de performance
- Le travail de pleine conscience
- L'état de flow

## **MODULE DE FORMATION 6**

Titre : Imagerie mentale

Objectifs : Connaître, comprendre et savoir utiliser de manière efficace les différentes dimensions de l'imagerie mentale

Contenus :

- L'imagerie mentale au service du perfectionnement technique et de la performance
- L'imagerie mentale, confiance et motivation
- L'imagerie mentale et gestion de l'anxiété
- La réathlétisation
- La gestion de la douleur, fatigue, sommeil

## **MODULE DE FORMATION 7**

Titre : Dimension collective en PM

Objectifs : Connaître, comprendre et savoir utiliser de manière efficace les stratégies d'intervention dans un collectif

Contenus :

- Le leadership
- La dynamique de groupe
- La cohésion
- La gestion des conflits