

# Diplôme d'Université

## Aspects mentaux de la performance sportive pour l'entraîneur



**Mission Formation Continue et Apprentissage**  
**1 avenue Latécoère - 31062 Toulouse**  
**[mfca.univ-tlse3.fr](http://mfca.univ-tlse3.fr)**



*Les facteurs psychologiques sont reconnus comme déterminants pour la performance sportive, cependant leur optimisation est trop souvent négligée et laissée à l'initiative du sportif. Bien qu'il ne soit pas spécialiste de ce domaine comme le préparateur mental ou le psychologue du sport, l'entraîneur joue néanmoins un rôle crucial, tant dans les phases d'entraînement que dans les phases de compétition, et ceci pour toutes les catégories d'âge et de niveau sportif. Prendre conscience de son propre fonctionnement psycho-social en tant qu'entraîneur et de l'influence que celui-ci aura sur les athlètes entraînés est un préalable au développement de ses compétences en vue de contribuer à la préparation mentale des athlètes. De plus, grâce au développement des technologies de simulation, l'entraînement de certaines capacités, notamment perceptives et tactiques, peut prendre des formes nouvelles, permettant un travail cognitif élevé des athlètes avec une implication physique faible.*

### **Vous êtes :**

*Entraîneur, préparateur physique, avec une expérience d'entraînement, titulaire d'un diplôme universitaire de niveau bac+3 ou d'un diplôme sportif de niveau 5 au moins.*

### **Vous souhaitez acquérir :**

- Des compétences relationnelles et de communication
- Des compétences vous permettant d'assurer, seuls ou en coordination avec un professionnel spécialiste, la préparation mentale des athlètes
- Des compétences vous permettant de concevoir et mettre en œuvre, seuls ou en coordination avec un professionnel spécialiste, des programmes d'entraînement cognitif afin d'optimiser les habiletés perceptives et décisionnelles des athlètes.

### **Le DU**

## **Aspects mentaux de la performance sportive pour l'entraîneur est conçu pour vous !**

### **Programme prévisionnel :**

#### **Aspects mentaux de l'intervention de l'entraîneur**

- Se connaître

Découvrir et comprendre son système de valeurs, de culture et de croyances permet d'identifier et de mieux appréhender ses comportements spontanés, et d'améliorer ainsi sa « performance d'entraîner ».

- Connaître l'autre

Interpréter et déceler chez l'autre les modes de fonctionnement et ce qui se joue dans la relation avec l'entraîneur permet d'adopter une posture et une attitude adaptée et d'améliorer l'efficacité de la transmission de savoirs aux sportifs.

- Communication performante

La forme et la manière de faire passer un message sont presque aussi déterminantes que son contenu, surtout quand l'objectif consiste à générer une réaction, un apprentissage ou un processus de changement.

#### **Préparation mentale pour la performance sportive**

- Les principales habiletés mentales (motivation, concentration, gestion du stress) seront abordées en partant des connaissances scientifiques sur le fonctionnement mental. Les outils spécifiques d'évaluation, les leviers d'action propres à l'entraîneur ainsi que les techniques mentales utiles à l'athlète seront mis en pratique.

- Méthodologie de la préparation mentale : nous aborderons les méthodes d'évaluation des besoins des athlètes et la planification du travail mental en relation avec le reste de l'entraînement et les compétitions.

## **Entraînement cognitif**

- **Changements cognitifs chez l'expert**

Dans cette partie, nous viserons à dresser le tableau des fonctions cognitives (déttection, anticipation, mémoire etc...) améliorées par l'expertise sportive et les conditions requises de ces améliorations.

- **L'entraînement perceptif**

Principes, applications, résultats, regard critique : renversons le paradigme ! Plutôt que d'observer des différences dues à l'expertise, peut-on améliorer les performances dans ces différentes fonctions cognitives, et par là améliorer la performance sportive ? Nous verrons les résultats relativement récents dans ce domaine, et la pertinence dans l'entraînement.

- **Mise en œuvre**

Outil d'évaluation des capacités cognitives du sportif : attention, perception visuelle, orientation dans l'espace, traitement de l'information (multitâche) temps de réaction... ou comment savoir évaluer simplement l'athlète afin de lui proposer des axes d'optimisation de ses capacités.

## **Projet et mise en situation professionnelle**

- 150h : avec accompagnement par un tuteur,
- 12h : soutenances des mémoires de stage et débriefing

## **Compétences visées :**

- Créer et entretenir un contexte psycho-social favorable à la performance dans l'équipe d'entraînement,
- Analyser les exigences de sa discipline sportive du point de vue mental et les besoins des sportifs,
- Concevoir et mettre en œuvre des programmes de préparation mentale et d'entraînement cognitif,
- Coordonner son intervention avec celle d'autres acteurs en charge de la préparation mentale, du suivi psychologique ou de l'entraînement cognitif,
- Continuer à se former, suivre et comprendre les développements scientifiques et techniques dans le domaine.

## **Candidatures :**

Vous avez jusqu'au **vendredi 7 juin 2019** pour envoyer vos candidatures. Les entretiens se tiendront courant juin.

## **Pièces à fournir :**

- Lettre de motivation
- CV
- photocopie des diplômes
- justificatifs de l'expérience d'entraînement à titre professionnel ou bénévole.

**Il n'est pas nécessaire d'entraîner des sportifs de haut niveau !**

## **Adresser le dossier à :**

Anne ILLE  
Université Toulouse 3 – Paul Sabatier  
F2SMH  
118 rte de Narbonne  
31062 Toulouse Cedex 9

**Prix :**

2700 € si prise en charge. Se rapprocher du gestionnaire administratif pour obtenir un devis en fonction de votre situation.

**Durée :**

116 h en présentiel réparties en 5 sessions de 3 jours ; Projet et mise en situation professionnelle de 150h avec tutorat.

**Dates :**

Du mercredi au vendredi la 1<sup>e</sup> semaine du mois d'octobre 2019 à février 2020 ;  
Soutenance en septembre 2020

**Lieu :**

Université Toulouse 3 - Paul Sabatier et CREPS de Toulouse

**Nombre de participants :**

15 personnes maximum

**Modalités d'enseignement :**

- Documentation à consulter
- Enseignement en présentiel : brève partie théorique, mise en situation, analyse de pratiques, études de cas, échanges entre stagiaires
- Projet et mise en situation professionnelle avec accompagnement individuel par un tuteur

**Modalités de validation :**

- Présence en cours
- Travaux personnels intersessions
- Mémoire professionnel et soutenance

**Intervenants :**

- Enseignants-chercheurs de la F2SMH : R. Baures, A. Ille
- Formateurs du CREPS de Toulouse : V. Dumestre, F. Huot-Marchand
- Psychologues : MP Amadio (CREPS), N Myaro (Clinique Médipôle Garonne), H Cailhol
- Professionnels de la préparation mentale et sportifs de haut niveau

## Contacts

*Responsable pédagogique :*

Anne Ille

[anne.ille@univ-tlse3.fr](mailto:anne.ille@univ-tlse3.fr)

*Faculté des Sciences du Sport et du Mouvement Humain - F2SMH*

[f2smh.univ-tlse3.fr](http://f2smh.univ-tlse3.fr)

*Inscription Administrative :*

Christelle Roso et Bachir Atrous

[christelle.roso@univ-tlse3.fr](mailto:christelle.roso@univ-tlse3.fr) / [bachir.atrous@univ-tlse3.fr](mailto:bachir.atrous@univ-tlse3.fr)

*Mission Formation Continue et Apprentissage*