

Formation continue  
Diplôme d'Université

# Préparation mentale et techniques d'optimisation du potentiel

université  
PARIS-SACLAY

FACULTÉ  
DES SCIENCES  
DU SPORT

Année universitaire  
2022 - 2023





## Inscription et tarif

- **PRÉ REQUIS :**

Niveau bac +3 minimum ou obtention d'une validation des acquis professionnels et personnels (VAPP)

- **ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :** oui sur étude de dossier

- **INSCRIPTION :**

De juin à octobre 2022

- **TARIF :**

**Possibilités de financement :** employeur, organisme financeur, Pôle Emploi. Pour les candidats n'ayant pas de financement, vous pouvez nous contacter.

- **MODALITÉS DE CANDIDATURE :**

**Recrutement sur dossier** téléchargeable sur le site de la Faculté des Sciences du Sport. Les candidats sont invités à faire parvenir ce dernier au service de la formation continue sur la période de juin à octobre 2022 à : [fc.staps@universite-paris-saclay.fr](mailto:fc.staps@universite-paris-saclay.fr)

- **SEUIL D'ADMIS MINIMUM :** 10 candidats

3000€\*

380€\*  
Droits d'inscription

\*Les tarifs ne sont pas assujettis à la TVA et les droits d'inscription pourront être amenés à évoluer

## Publics concernés

- **Professionnels du secteur privé et public** désireux d'acquérir de nouveaux outils pour développer leurs potentiels et/ou ceux de leurs équipes et qui peuvent être confrontés à des situations de stress (entraîneurs, managers, pompiers, gendarmes, médecins, ...)
- **Niveau de la formation :** BAC + 3, psychologie du sport, compétences en techniques d'optimisation de la performance et préparation mentale.

## Dates

### JANVIER À JUIN 2023

- 12 au 14 janvier
- 9 au 11 février
- 16 au 18 mars
- 13 au 15 avril
- 25 au 27 mai
- 15 au 17 juin

## Format

- **6 séminaires de 3 jours :** du jeudi au samedi
- **Durée de 120 heures**

# Lieu des enseignements

Faculté des Sciences du Sport Université Paris-Saclay  
Rue Pierre de Coubertin  
91440 BURES SUR YVETTE

## Responsable de la formation

**Pr Christine LE SCANFF**

[christine.le-scanff@universite-paris-saclay.fr](mailto:christine.le-scanff@universite-paris-saclay.fr)

## Présentation

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

La préparation mentale et les TOP : Techniques d'Optimisation du potentiel sont un ensemble de stratégies mentales et de méthodes permettant à chacun de mobiliser au mieux ses ressources affectives, cognitives et comportementales.

**L'objectif est d'apprendre à se connaître pour faire face aux situations d'urgence et de stress et assurer une performance maximale sur la durée, respectueuse de sa santé et de son bien-être.**

### PROGRAMME DE LA FORMATION

#### Unité d'enseignement 1

**Connaissances fondamentales sur les bases de la préparation mentale et les techniques d'optimisation de la performance (TOP)**

*20 heures dont 15 heures de cours magistraux et 5 heures de travaux dirigés*

#### Méthode

- Champs d'application.
- Avantages et limites.
- Procédés de base.

#### Unité d'enseignement 2

**Protocoles d'intervention en préparation mentale et techniques d'optimisation de la performance (TOP)**

*30 heures dont 10 heures de cours magistraux et 20 heures de travaux dirigés*

#### Démarche

- Information, sensibilisation, formation, techniques d'entretien.
- Protocoles d'un accompagnement (analyse, conception, réalisation).
- Étude de cas.
- Analyse des pratiques.



### Unité d'enseignement 3 Les techniques d'optimisation de la performance (TOP)

30 heures dont 5 heures de cours magistraux et 25 heures de travaux dirigés

- Connaître les différentes techniques (protocole, indications et précautions d'emploi) : les vivre et les faire vivre.
- Techniques de préparation à l'action, régulation de la dépense énergétique, du stress, des émotions et de récupération.

### Unité d'enseignement 4 Champs d'application de la préparation mentale et des techniques d'optimisation de la performance (TOP)

40 heures dont 20 heures de cours magistraux et 20 heures de travaux dirigés

- Amélioration des performances individuelles et collectives (milieux sportifs, entrepreneurial, scolaire, ...).
- Gestion de crises, du stress, des émotions et amélioration de la confiance en soi.
- Motivation et techniques motivationnelles.
- Prévention et gestion de la fatigue (rythmes chrono-biologiques).
- Psychopathologies et blessures, risques psycho-sociaux, prévention du burnout et du surentraînement.
- Facteurs humains.

## MÉTHODES MOBILISÉES

Travail en groupes, jeux de rôle, mise en situation.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Examen écrit en contrôle continu
- Dossier

## LES + DE LA FORMATION

- Professionnels de qualité issus des différents domaines ciblés par le DU (sport, police, armée, entreprise).
- Intégration théories et pratiques.
- Ouverture sur différents milieux professionnels.
- 95% de taux de réussite

## DÉBOUCHÉS ET POURSUITE D'ÉTUDES

- Préparation mentale et gestion du stress en milieu sportif, scolaire, en entreprise et gestion de crise pour les professions à risque.
- Les candidats soutenant ce DU pourront poursuivre dans le nouveau master international EOPS (Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive) sous condition.

université  
PARIS-SACLAY

FACULTÉ  
DES SCIENCES  
DU SPORT

## CONTACT

**Norine COUSSOT**

Responsable administrative

[fc.staps@universite-paris-saclay.fr](mailto:fc.staps@universite-paris-saclay.fr)

Tél. : +33 (0)1 69 15 30 79