

Préparation mentale et techniques d'optimisation du potentiel

université
PARIS-SACLAY

FACULTÉ
DES SCIENCES
DU SPORT

Année universitaire
2025 - 2026





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**

- **INSCRIPTION :**

De mi-juillet à fin septembre 2025

- **TARIF :**

Possibilités de financement : employeur, organisme financeur, Pôle Emploi.

Pour les candidats financés : 3300€* plus 397€* de droits d'inscription, tandis que les non financés bénéficieront d'un tarif préférentiel de 1500€* plus 397€* de droits d'inscription.

3300€*

397€*
Droits d'inscription

- **MODALITÉS DE CANDIDATURE :**

Dépôt de candidature sur la **plateforme e-candidat** : <https://ecandidat.universite-paris-saclay.fr/ecandidat> du 15 mai au 30 juin 2025

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

*Les tarifs ne sont pas assujettis à la TVA

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 2026

- 8 au 10 janvier
- 5 au 7 février
- 12 au 14 mars
- 16 au 18 avril
- 28 au 30 mai
- 18 au 20 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
Bâtiment 425, rue du Doyen Georges Poitou
91400 ORSAY
RER B - Orsay Ville

Responsable de la formation

Pr Thomas DEROCHE

thomas.deroche@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

Tél. : +33 (0)1 69 15 30 79

www.faculte-sciences-sport.universite-paris-saclay.fr