

# D.U. Préparation Mentale Appliquée à la Performance Sportive



Composante  
SeFCo, UFR  
Sciences et  
Techniques



Lieu(x)  
Orléans

## Présentation

**Le diplôme universitaire Préparation Mentale Appliquée à la Performance Sportive**, est spécialement conçu pour des professionnels de l'entraînement sportif, cette formation vise à apporter des connaissances et des compétences dans la dimension mentale pour éclairer et/ou consolider leurs pratiques.

Il offre également un cadre de perfectionnement aux psychologues, aux médecins du sport en exercice soucieux d'acquérir des compétences nouvelles ou complémentaires par rapport à leur formation de base.

## Objectifs

L'objectif du diplôme universitaire Préparation Mentale Appliquée à la Performance Sportive est de former des professionnels de la préparation mentale, c'est à dire des spécialistes qui vont pouvoir analyser la performance d'un point de vue psychologique, évaluer les habiletés mentales et cognitives des sportifs et proposer des programmes d'entraînements mentaux qui répondront aux besoins du sportifs, sur le développement des capacités mentales telles que :

- la gestion émotionnelle,
- l'analyse et le traitement de l'information,

- l'utilisation des techniques cognitivo- comportementales en vue d'une optimisation de la performance tout en respectant le bien-être du sportif.

## Admission

### Conditions d'admission

Peuvent candidater :

- Bac + 3 : Licence STAPS, Psychologie ou équivalences.

Sélection : sur dossier déposé de mai à août pour une rentrée en octobre. Nombre d'étudiants limité à 20 par promotion.

### Modalités d'inscription

Sélection : sur dossier déposé de mai à août pour une rentrée en octobre.

Nombre d'étudiants limité à 20 par promotion.

Montant des droits d'inscription et des frais de formation : devis sur demande

Contact pour demande de devis : [du\\_pm.sefco@univ-orleans.fr](mailto:du_pm.sefco@univ-orleans.fr)

---

## Public cible

Professorat de sport, titulaires du diplôme de l'INSEP, préparateur physique diplômé, chorégraphes professionnels, kinésithérapeutes, ostéopathes, médecins, infirmiers, étudiants.

---

## Pré-requis obligatoires

Investissement dans le milieu sportif

---

## Infos pratiques

---

### Contacts

#### UFR Sciences & Techniques

##### Département STAPS

2, allée du château - 45067 Orléans cedex

#### Secrétariat du département :

[secretariat-staps.st@univ-orleans.fr](mailto:secretariat-staps.st@univ-orleans.fr)

#### Scolarité :

[scolarite-staps.st@univ-orleans.fr](mailto:scolarite-staps.st@univ-orleans.fr)

<https://www.univ-orleans.fr/fr/sciences-techniques/formation/formations-specifiques/du>

---

## Service de Formation Continue

Contact – SEFCO (Service de Formation Continue)

Mail : [renseignements.sefco@univ-orleans.fr](mailto:renseignements.sefco@univ-orleans.fr)

Tel : 02 38 41 71 80

[Candidater](#) | Université d'Orléans

Le SEFCO accompagne les publics en reprise d'études, les salariés, demandeurs d'emploi ou entreprises dans leurs projets de formation tout au long de la vie.

---

## Lieu(x)

 Orléans

---

## En savoir plus

<https://www.univ-orleans.fr/sefco/>

# Programme

---

## Organisation

Le DU est séparé en 3 parties, cours en présentiel de 4 semaines réparties par 4 sessions de 1 semaine tous les deux mois.

Ces cours sont entrecoupés de session de 2 jours de distanciel tous les 2 mois et un stage de 130h obligatoire, à réaliser dans une structure sportive si possible de haut niveau.

La formation est composé de 6 UE :

- UE1 Introduction à la préparation mentale (éthique et déontologie, définition, objet)
- UE2 Les bases scientifiques de la préparation mentale (les méthodes)
- UE3 Les déterminants psychologiques de la performance (émotions, croyances, relation entraîneur-entraîné, estime de soi, ...)
- UE 4 La boîte à outil du préparateur mental (Imagerie mentale, entretien, relaxation, concentration, ancrage, ...)
- UE 5 les publics/situations spécifiques (Les jeunes, la blessure)
- UE 6 Stage (rapport de stage, mémoire de stage et soutenance)