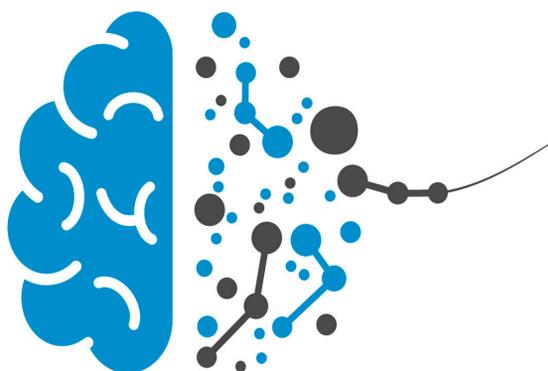


Entraînement mental intégré

Nouveau

Cette formation propose aux entraîneurs et aux préparateurs mentaux/physiques de renforcer leurs compétences dans le domaine de l'entraînement sportif de haut niveau grâce à l'acquisition de connaissances sur les facteurs psychologiques de la performance et à l'apprentissage des méthodes d'entraînement mental intégré développées dans le cadre du projet de recherche TrainYourBrain.



TrainYourBrain

Public

Entraîneur.e. en structures sportives de haut niveau, préparateur.e. mental, préparateur.e. physique, étudiants STAPS

Pré-requis

- Brevet d'État ou Diplôme d'État d'entraîneur.e
- Diplôme Universitaire dans le domaine de la préparation mentale
- Diplôme Universitaire dans le domaine de la préparation physique
- Licence mention STAPS « entraînement sportif »
- Master mention STAPS « entraînement et optimisation de la performance sportive » (EOPS)

Autre : pour les étudiant.e.s du master 2 EOPS, avoir validé son master 1 et avoir une équivalence de l'UE 1 du CU

Compétences visées

- Connaître les principaux facteurs psychologiques de la performance et (re)connaître les fonctionnements psychologiques individuels et collectifs utiles versus nuisibles à la performance
- Mobiliser en contexte des techniques de préparation mentale pour gérer des situations « problèmes » ou à enjeux rencontrées par les athlètes (fatigue, stress, pression, compétition, ...)
- Intégrer la dimension mentale dans des séances d'entraînement en planifiant et assurant le suivi d'une méthode d'entraînement mental intégré visant à développer la régulation des émotions et la concentration des athlètes

Équipe pédagogique

• Responsable pédagogique

Julie DORON

Maîtresse de Conférence, Chercheuse au Laboratoire Motricité - Interactions - Performance (MIP), UFR STAPS - Nantes Université, porteuse du projet TrainYourBrain de 2021 à 2025

• Intervenants-experts

Julie DORON, Emilie PÉTÉ, Valentin ROUX - **Laboratoire MIP, Nantes Université**

Marjorie BERNIER, MCF - Laboratoire CREAD, Université de Bretagne Occidentale

Jean FOURNIER, MCF - Université de Paris Nanterre

Les + de la formation

Un programme issu des recherches et méthodes du projet TrainYourBrain

Une formation essentiellement pratique

Contenu de la formation

La formation comprend 3 sessions

Session 1 - Comprendre le fonctionnement psychologique des athlètes (2 jours)

- Psychologie du sport et éthique professionnelle
- Facteurs psychologiques de la performance
- Analyse de pratique

Session 2 - Réguler le fonctionnement psychologique des athlètes (2 jours)

- Technique d'optimisation de l'engagement
- Technique d'optimisation de la concentration
- Technique d'optimisation des émotions
- Technique d'optimisation de la relation entraîneur.e-entraîné.e
- Analyse de pratique et implémentation dans sa pratique

Session 3 - Entraîner les habiletés mentales des athlètes (3 jours)

- Méthode d'entraînement à la pleine conscience pour développer la régulation des émotions et la concentration des athlètes
- Analyse de pratique, planification, périodisation, programmation et suivi de la méthode

Moyens pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques, d'études de cas, d'analyse de pratique, de mise en situation, travail de groupe, e-learning
- Mise à disposition de ressources pédagogiques sur la plateforme de l'Université

Modalités d'évaluation

La validation de l'action donne lieu à la délivrance d'un Certificat d'Université

Suite de parcours

Consulter notre offre de formation continue sur notre site www.univ-nantes.fr/fc-sante

Durée

Durée totale de la formation : 51 heures 30

- Formation en présentiel : 48 h
- Formation à distance : 3h30
- Stage : sans objet

Lieu

Nantes Université - UFR STAPS

Accessibilité

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

Renseignements auprès du Relais Handicap :

www.univ-nantes.fr/sepanouir-sur-les-campus/accompagnement-du-handicap

Tarif de la formation

1350 € (frais d'inscription inclus)

Conditions d'accès

Consulter les modalités et les délais sur

candidature.sante.univ-nantes.fr/fc

Renseignements

cu.entrainement.mi@univ-nantes.fr

En savoir plus

[Voir la page d'information en ligne](#)



22
places
disponibles