

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.



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 (3 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 : 51h30
- Formation à distance : sans objet
- Stage : sans objet

Lieu

Nantes Université - UFR STAPS

Accessibilité

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Renseignements auprès du Relais Handicap : www.univ-nantes.fr/vie-de-campus/accompagnement-du-handicap

Tarif de la formation

1350 € (frais d'inscription inclus)

Conditions d'accès

Consulter les modalités et les délais sur <https://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