



**PERFORMANCE
INDIVIDUELLE
ET COACHING
DE STAFFS**



DU PRÉPARATION MENTALE ET ACCOMPAGNEMENT À LA PERFORMANCE by UBE



PERFORMANCE MENTALE INDIVIDUELLE ET COACHING DE STAFFS SPORTIFS

DIPLÔME UNIVERSITAIRE

**> PRÉPARATION MENTALE
ET ACCOMPAGNEMENT
À LA PERFORMANCE**



UFR STAPS
Dijon - Le Creusot

**UNIVERSITÉ
BOURGOGNE EUROPE**

Une formation originale et innovante

L'optimisation de la performance mobilise de nombreuses compétences, dont celles liées au domaine de la psychologie du sport. Depuis quelques années, la professionnalisation dans le secteur de la préparation mentale et de l'accompagnement à la performance est en pleine expansion. Aussi les formations en psychologie du sport et de la performance épousent traditionnellement une approche techniciste de la préparation mentale, nécessaire mais souvent éloignée des spécificités du milieu de la très haute performance et de l'éventail réel de ce qu'est l'accompagnement individuelle à la performance mentale.

Dans la lignée du succès du DU OHPCo, le DU PeMICS propose une alternative à ces limites observables dans le paysage actuel de la formation française et européenne en proposant une formation complète centrée cette fois-ci sur les connaissances et outils scientifiques de terrain associés aux déterminants spécifiques de la performance individuelle.



Un outil pour les clubs et les fédérations

➤ Le DU PeMICS forme et spécialise les acteurs de la performance individuelle aux spécificités du fonctionnement humain évoluant dans et un écosystème de haute performance.

➤ Le DU PeMICS est une formation de spécialisation de haut niveau en psychologie du sport. Il est un parfait complément aux formations des fédérations qui sensibilisent aux premières bases de l'accompagnement mental, et qui permettent de parfaire la connaissance des spécificités du sport encadré et du projet fédéral d'accompagnement à la performance.

➤ Le DU PeMICS couvre l'ensemble du spectre de performance individuelle en offrant des contenu permettant à chacune de parfaire son domaine de spécialisations : Coach-e de Coach, Préparateur-riche mental-e, Expert-e en entraînement cognitif, Sport scientist en psychologie du sport



Une expertise de haut niveau

➤ Le DU PeMICS mobilise les connaissances les outils issus du nouveau projet TEAM STAFFS, visant l'optimisation de la performance des staffs des équipes de France olympiques dans le cadre de la préparation aux Jeux de 2030 et 2032.

➤ Le DU PeMICS est dirigé par M. Campo, responsable des projet TEAM SPORTS et TEAM STAFFS, directeur du CEPM, et pôle de préparation mentale de la FFR. Fort de 25 ans d'expérience, et auteur de nombreux articles scientifiques et de l'ouvrage « la dimension mentale en rugby », il a accompagné toutes les équipes de France de rugby lors des compétitions sportives internationales (World Series, Tournois des six Nations, Coupes du monde, Jeux Olympiques).

➤ Le DU PeMICS regroupe des chercheurs de renommée internationale, des experts de terrain (managers, coaches, entraîneurs, spécialistes de l'accompagnement mental ...) évoluant aux niveaux professionnel, international et olympique, ou au sein d'écosystèmes extra-sportifs de très haute performance.

➤ Le DU PeMICS est rattaché au Centre d'Expertise de la Performance Mentale, une nouvelle plateforme technologique de l'UBE dédié à l'optimisation du potentiel humain, doté de matériel et de dispositifs de travail unique mis à disposition des étudiant-e-s du DU.

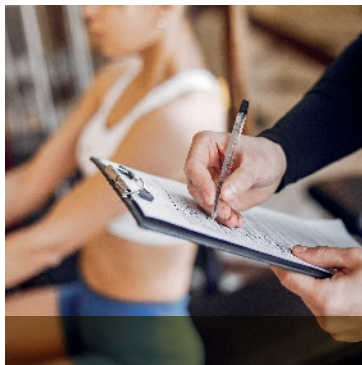
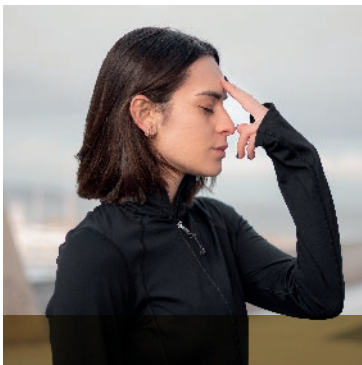


**« UNE SPÉCIALISATION
À DESTINATION DES PROFESSIONNELS
DE L'ENTRAÎNEMENT MENTAL
ET DU COACHING DE COACH »**

- PRÉPARATEURS MENTAUX, COACHES,
PSYCHOLOGUES DU SPORT, SPORT SCIENTISTS
- MANAGERS, ENTRAÎNEURS, CADRE TECHNIQUES, DTN,
DIRIGEANTS D'ENTREPRISE, CHEF·FE·S DE SERVICE

PROGRAMME

- UE1** Les fondements de la psychologie du sport et de la préparation mentale
- UE2** Les habiletés mentales fondamentales de la performance
- UE3** Émotions, motivation et confiance : le Triptyque de base du potentiel humain
- UE4** Évaluation des capacités individuelles et planification d'entraînement
- UE5** Processus cognitifs et prise de décision sous pression
- UE6** Évaluation des capacités cognitives
- UE7** Entraînement cognitif et design d'environnements d'apprentissage
- UE8** Apprentissages et acquisition des habiletés
- UE9** Fonctionnement et accompagnement des staffs de performance
- UE10** Santé mentale, prévention et orientation dans les environnements de performance
- UE11** Conduite d'entretien et méthodologies d'accompagnement individuel



*Les étudiants devront réaliser un stage de 150 heures minimum portant sur la mise en place ou l'accompagnement d'un plan de performance mentale individuelle et/ou d'un dispositif d'accompagnement des membres de staff.
Ce stage devra permettre aux stagiaires de concevoir, mettre en œuvre et évaluer un plan d'intervention structuré et régulé.*



CALENDRIER DE FORMATION

JOURS FÉRIÉS

COURS (UB)

EXAMENS ET SOUTENANCE

OCTOBRE 2026

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVEMBRE 2026

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DECEMBRE 2026

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

JANVIER 2026

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FÉVRIER 2027

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARS 2027

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

AVRIL 2027

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAI 2027

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUIN 2027

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

JUILLET 2027

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AOUT 2027

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

SEPTEMBRE 2027

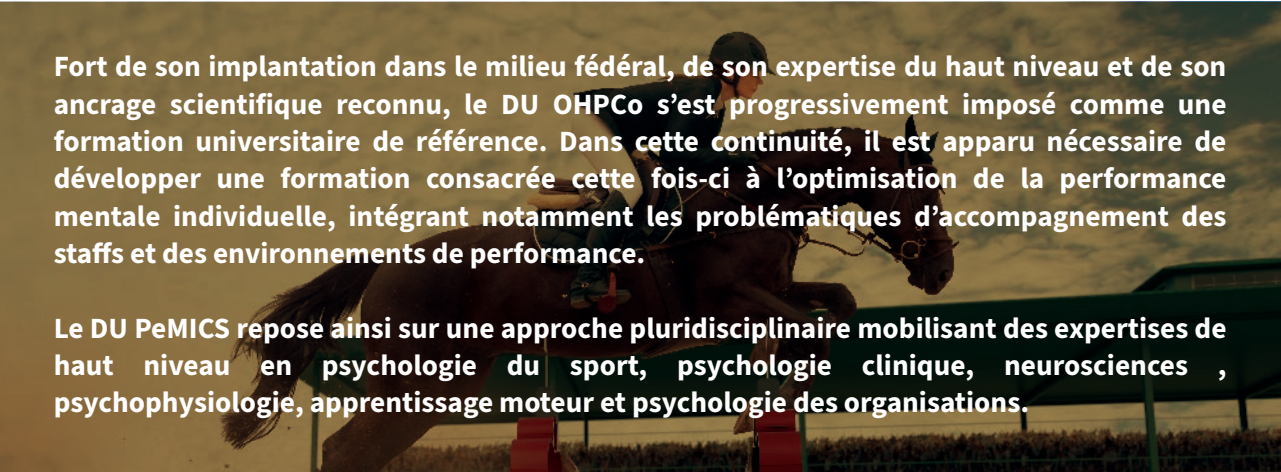
L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

OCTOBRE 2027

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

IMPORTANT

➤ OPTIMISER LA PERFORMANCE MENTALE INDIVIDUELLE : DÉPASSER LES APPROCHES TRADITIONNELLES DE LA PRÉPARATION MENTALE



Fort de son implantation dans le milieu fédéral, de son expertise du haut niveau et de son ancrage scientifique reconnu, le DU OHPCo s'est progressivement imposé comme une formation universitaire de référence. Dans cette continuité, il est apparu nécessaire de développer une formation consacrée cette fois-ci à l'optimisation de la performance mentale individuelle, intégrant notamment les problématiques d'accompagnement des staffs et des environnements de performance.

Le DU PeMICS repose ainsi sur une approche pluridisciplinaire mobilisant des expertises de haut niveau en psychologie du sport, psychologie clinique, neurosciences, psychophysiologie, apprentissage moteur et psychologie des organisations.

Plus qu'une formation en préparation mentale, le DU PeMICS a été conçu comme trois formations complémentaires dédiées à l'accompagnement individuel à la performance mentale, réunies au sein d'un même diplôme universitaire :

1 Préparation mentale

Une approche de la préparation mentale pensée pour les réalités du haut niveau contemporain.

L'objectif est de former des professionnels capables d'intégrer les contraintes humaines, organisationnelles et contextuelles propres au sport de haut niveau, au-delà d'une vision uniquement techniciste des outils de la préparation mentale.

2 Entraînement mental

Un axe de formation exigeant permettant de développer une lecture critique des pratiques actuelles de l'optimisation des performances cognitives.

Cet axe de formation vise à distinguer les approches reposant sur des connaissances scientifiquement validées des méthodes davantage construites sur des effets de mode, des croyances ou des promesses insuffisamment étayées.

3 Coaching de coaches

Une approche innovante qui bénéficie directement des travaux du projet TEAM STAFFS, centrée sur l'accompagnement des entraîneurs, managers et staffs de performance.

Dans un contexte où les offres de développement personnel ou de « business coaching » se développent, le DU PeMICS propose ici une alternative aux approches d'accompagnement parfois déconnectées des réalités de la haute performance et reposant sur des modèles généralistes peu adossés à des fondements scientifiques solides. Cet axe de formation unique vise ainsi à articuler les pratiques de coaching aux connaissances contemporaines en psychologie du sport, psychologie organisationnelle du sport et psychologie clinique du sport.

Dans un contexte marqué par l'essor de pratiques d'accompagnement mental parfois hétérogènes et insuffisamment fondées scientifiquement, le DU PeMICS a été conçu avec les mêmes garanties d'exigence académique, de rigueur scientifique et de qualité professionnelle que le DU OHPCo.

Complétant ainsi l'offre de formation universitaire, l'ambition du DU PeMICS est de proposer une formation de référence abordant l'ensemble des dimensions de l'optimisation de la performance mentale individuelle dans une approche globale, cohérente et fondée sur les données probantes les plus récentes.

TEAM STAFFS : L'HÉRITAGE DU PROJET TEAM SPORTS



Dans le cadre de la préparation des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, le Ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche ainsi que le Ministère des Sports ont lancé un Programme Prioritaire de Recherche consacré au « Sport de très haute performance ».

Le projet TEAM SPORTS a été l'un des deux seuls projets lauréats de l'appel à projets intégrés au défi n°3 : « Cognition et préparation mentale ».

Ce programme scientifique a permis de produire de nouvelles connaissances tout en accompagnant les fédérations partenaires dans le développement de leurs projets de performance. Chaque année, il a ainsi contribué à la formation d'entraîneurs, managers et cadres techniques issus du sport de haut niveau.

Au-delà de ses productions scientifiques, TEAM SPORTS a surtout permis de structurer une dynamique collaborative inédite entre plusieurs fédérations de sports collectifs autour des enjeux de la performance de demain. De cette dynamique est né TEAM STAFFS : un projet scientifique d'envergure consacré à l'optimisation de la performance des staffs, désormais considérés comme des acteurs centraux de la performance durable des athlètes et des équipes.

➤ LE CENTRE D'EXPERTISE DE LA PERFORMANCE MENTALE

Plateforme technologique universitaire unique en son genre, le Centre d'Expertise de la Performance Mentale (CEPM) constitue l'un des principaux héritages du projet TEAM SPORTS.

Pensé comme un véritable écosystème dédié à la compréhension, à l'évaluation et à l'optimisation de la performance et de la santé mentale des athlètes, des équipes et des staffs, le CEPM articule dans une même structure formation universitaire, recherche scientifique et intervention de terrain.

Le centre repose sur la mise en synergie des expertises du laboratoire Psy-DREPI et du CAPS INSERM, réunissant des compétences reconnues en psychologie du sport, psychologie clinique, psychologie sociale, psychophysiologie, neurosciences et sciences du comportement appliquées au sport de performance. Cette convergence permet au CEPM de développer une approche intégrative unique, associant recherche fondamentale, innovation technologique et problématiques appliquées du haut niveau.

Le CEPM rassemble ainsi un continuum rare entre production de connaissances, innovation technologique et accompagnement appliqué à la haute performance, en s'appuyant sur un environnement de formation structuré autour du Graduate Programme OPPh, du Master PSOP, du DU OHPCo et du DU PeMICS.

Le centre dispose notamment du Sport Emo Lab, un espace dédié à l'étude des processus émotionnels, relationnels et mentaux impliqués dans la performance, ainsi que du Sport Neuro Lab, consacré à l'évaluation psychophysiologique et à l'entraînement cognitif.

Au-delà de ses infrastructures universitaires, le CEPM possède également la capacité de déployer ses outils technologiques, ses dispositifs d'évaluation et ses compétences directement sur les lieux d'entraînement et de compétition, afin d'intervenir au plus près des réalités du terrain et des contraintes spécifiques de la haute performance.

Le DU PeMICS bénéficie pleinement de cet adossement scientifique, technologique et opérationnel. Les étudiants évoluent ainsi dans un environnement universitaire immersif, au contact direct des problématiques contemporaines de la performance mentale, avec un accès privilégié à des équipements de pointe, à des terrains d'intervention variés et à un réseau de partenaires institutionnels, fédéraux et professionnels de premier plan.