

DIPLOME D'UNIVERSITE COACHING ET PERFORMANCE MENTALE

Faculté des Sciences du Sport - U.F.R. STAPS
Campus Universitaire Montmuzard - BP 27877 - 21078 DIJON Cedex
www.u-bourgogne.fr/ufr-staps - www.du-coaching.com

Responsable diplôme : Bernard MEURGEY - Tél. 03.80.39.90.09
bernard.meurgey@u-bourgogne.fr

Responsable laboratoire :
Marie-Françoise LACASSAGNE - Tél. 03.80.39.67.87
marie-francoise.lacassagne@u-bourgogne.fr

Scolarité :
Florence DURAND - Tél. 03.80.39.67.34
florence.durand@u-bourgogne.fr

GENERALITES SUR LE DIPLOME

NATURE DU DIPLÔME :

Ce diplôme universitaire est organisé par l'Université de Bourgogne et la faculté des sciences du sport / UFR STAPS. Il comprend environ 175 heures de CM, TD, TP en présence des étudiants suivi d'un stage en situation d'une durée minimale de 100H.

OBJECTIFS ET DÉBOUCHÉS

L'objectif de la formation est de former des préparateurs mentaux susceptibles d'intervenir auprès de publics différents principalement dans les milieux sportif et entrepreneurial.

A l'image de la préparation physique qui s'est considérablement développée au cours des 10 dernières années, la préparation mentale est incontournable dans la planification de l'entraînement des athlètes et des équipes de haut niveau. De même, dans les entreprises, de nombreux cadres sont mis « sous pression » par des charges de travail considérables et des obligations de résultats. Une nouvelle approche d'un « coaching » spécifique à ces deux populations est devenue indispensable.

CONDITIONS D'ADMISSION

Le diplôme est ouvert à 3 types de publics :

- les professionnels de l'entraînement possédant déjà une formation généraliste minimale (notamment en psychologie) ou faisant preuve d'une expérience professionnelle en la matière et désireux d'approfondir leurs connaissances ;
- les cadres supérieurs d'entreprises confrontés à des problématiques de coaching et intéressés par les transferts de compétences entre le milieu sportif et leur milieu professionnel ;
- les étudiants, de préférence en STAPS ou en psychologie, désirant s'orienter professionnellement vers la préparation mentale et le « coaching ».

SÉLECTION ET EFFECTIFS :

Un dossier de candidature est à retirer à la Faculté des sciences du sport / UFRSTAPS de Dijon ou être téléchargé sur le site internet de l'UFR : www.u-bourgogne.fr/ufr-staps. La sélection s'effectue sur dossier. Un entretien peut avoir lieu si besoin est.

L'effectif est limité à 35.

DROITS D'INSCRIPTION et FRAIS PEDAGOGIQUES :

Les frais pédagogiques s'élèvent à 2 600 euros auxquels il faut ajouter les droits d'inscription universitaires d'un montant d'environ 170 euros.

Les candidats ne bénéficiant d'aucune prise en charge financière ont des frais pédagogiques réduits à 2 200 euros ainsi que les étudiants déjà inscrits au DU de préparation physique.

Les étudiants déjà inscrits en formation initiale à l'UB verront leurs frais pédagogiques réduits à 300 euros auxquels s'ajouteront les droits administratifs de la seconde inscription universitaire

ORGANISATION ET CONTENU DES ÉTUDES

Les cours sont répartis en 7 séquences de 3 ou 4 jours d'octobre à avril/mai.
La planification du stage dans le temps est laissée au libre choix de l'étudiant.

Intitulé	CM	TD
Les incontournables de la profession de coach : une introduction à la performance mentale dans le monde du sport et de l'entreprise.	21	
Les techniques et outils spécifiques du coaching et de la préparation mentale (1 ^{ère} partie) : techniques de relaxation, d'imagerie mentale et d'explicitation de l'action.	32	
Les stratégies mentales de l'action performante (1 ^{ère} partie) : Etudes de cas sport et entreprise, techniques et outils associés. Les stratégies d'objectifs et d'estime de soi.	21	21
Les stratégies mentales de l'action performante (2 ^{ème} partie) : Etudes de cas sport et entreprise, techniques et outils associés. Les stratégies de préparation à l'action, de concentration sur l'action et de gestion de l'erreur.	21	21
Les stratégies mentales de l'action performante (3 ^{ème} partie) : Etudes de cas sport et entreprise, techniques et outils associés. Les stratégies méta, de ressourcement et d'apprentissage.	30	
Les stratégies mentales de l'action performante (4 ^{ème} partie) : Etudes de cas sport et entreprise, techniques et outils associés. Les stratégies de cohésion et d'influence mutuelle, de gestion émotionnelle des émotions.	4	30
Les techniques spécifiques en milieu d'entreprise : Situations de management, résistance au changement.	23	
Coaching individuel et de groupe : diagnostique et évaluation.		3
Séminaires – conférences.	21	30
Stage et rapport de stage.		

MODALITÉS DE CONTRÔLE DES CONNAISSANCES

L'évaluation des compétences du futur préparateur mental s'effectuera à partir de 2 épreuves :

- 1 - Le rapport de stage et la soutenance notés sur 20
- 2 - En première session (mai) :
 - soit un écrit de synthèse à la fin de l'année noté sur 20
 - soit plusieurs écrits répartis tout au long de l'année faisant l'objet d'une moyenne sur 20
- En deuxième session (juin)
 - un écrit de synthèse noté sur 20

**Le diplôme est validé si l'étudiant a obtenu la moyenne de 10/20 aux 2 épreuves prévues.
Il n'y a pas de compensation entre les épreuves.**