



UNIVERSITÉ  
DE LORRAINE



PROGRAMME DE FORMATION

# Diplôme Universitaire

DEVELOPPEMENT ET  
OPTIMISATION DES  
RESSOURCES  
PSYCHOLOGIQUES ET  
MENTALES EN HAUTE  
PERFORMANCE SPORTIVE

# LA FORMATION

Le Diplôme Universitaire « Développement et Optimisation des Ressources Psychologiques et Mentales en Haute Performance Sportive » est un diplôme universitaire ; 100% à distance, délivré par l'UFR STAPS de Nancy (Université de Lorraine), en partenariat avec IFDIS Ingénierie du Sport (plateforme LMS).

Il sanctionne une formation assurée conjointement par des enseignants chercheurs à l'Université et des intervenants professionnels du domaine du sport.

Cette formation a pour objectif de sensibiliser, initier et perfectionner les sportifs, entraîneurs et professionnels du sport à l'accompagnement psychologique des sportifs afin de développer et optimiser les capacités émotionnelles, cognitives et comportementales fondamentales pour mieux faire face aux défis de la haute performance sportive en état de confiance maximale.

Il s'agira de s'interroger sur l'indomptable singularité de ce public et de développer une méthodologie répondant aux principes de l'individualisation.

La préparation à la performance demande le développement de compétences particulières en encadrement dans l'optique de valoriser les moyens organisés autour du sportif pour optimiser l'engagement de toutes ses ressources afin d'améliorer la résilience mentale, la concentration, la gestion des émotions et la capacité à maintenir un état de performance optimal tout au long de son parcours sportif.

Il est également nécessaire d'allier la démarche et les outils propres à l'accompagnement psychologique d'une part et au développement des ressources mentales d'autre part afin de favoriser une approche globale centrée sur l'humain. Il s'agira de comprendre et d'appliquer les concepts clés de la psychologie, de développer des outils pratiques d'évaluation et de gestion des habiletés mentales et psychologiques, d'apprendre à utiliser la psychologie pour optimiser la performance et s'assurer du bien-être des sportifs à chaque étape clé.

Responsable de la formation : Karine Duclos, Maître de Conférences des Universités, Psychologue, Faculté des Sciences du Sport, Université de Lorraine

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES OPERATIONNELS DU DIPLOME

- Sensibiliser, initier et perfectionner les entraîneurs, les professionnels du sport et les sportifs à l'accompagnement psychologique et au développement des ressources mentales grâce à la maîtrise des concepts psychologiques fondamentaux
- Favoriser le développement et l'optimisation des capacités émotionnelles, cognitives et comportementales fondamentales pour mieux faire face aux défis de la haute performance sportive en état de confiance maximale.
- Analyser les spécificités du sportifs grâce à l'utilisation de méthodologie et d'outils adaptés

- Acquérir et développer des compétences particulières pour valoriser les moyens organisés autour de l'athlète et optimiser l'engagement de toutes ses ressources.
- Acquérir d'une méthodologie adaptée à l'accompagnement du sportif dans le respect de son intégrité.
- Construire un plan d'optimisation et de développement des ressources psychologiques et mentales personnalisé
- Programmer des séances et des outils dans l'objectif de décliner un plan de progression individualisé
- Évaluer la qualité et l'efficacité du travail, faire des remédiations
- Utiliser les outils de recueil des données pour piloter efficacement les actions
- Savoir conduire un projet sportif
- Savoir transformer l'analyse en action

## PUBLIC VISE PAR LA FORMATION

- Titulaire d'une Licence / Master en STAPS
- Titulaire d'un Master en Psychologie
- Titulaire d'un diplôme sportif BPJEPS / DEJEPS / DESJEPS (ou équivalent)
- Candidat ayant une expérience significative de l'entraînement, sans diplôme sportif
- Sportif de haut niveau
- Professionnel de santé (médecin, psychologue, kinésithérapeute, ostéopathe)

### **Pré-requis et niveau d'entrée requis :**

- Implication avérée dans le milieu sportif
- Projet de reconversion dans le milieu sportif

## METIERS VISES

- Métiers de l'entraînement sportif
- Préparateur mental

## CALENDRIER ET MODALITES DE LA FORMATION

**Date de la formation :** octobre 2026 à février 2027 (soutenance orale de fin de formation en mars 2027)

**Type de formation :** formation continue

**Volume horaire global :** 100 heures d'enseignement découpées en 5 UE (Unités d'Enseignements). La formation se déroule sur 6 mois à distance.

# METHODES ET MODALITES MOBILISEES

- La formation se fait totalement à distance. L'apprenant travaille à partir de la plateforme de formation en ligne LMS accessible 24h/24 et 7j/7.
- Chaque apprenant dispose de son propre compte sur la plateforme LMS. L'accès est donné dès la date d'entrée à la formation. L'étudiant reçoit un mail de confirmation d'inscription à la formation avec son identifiant.
- Une fois connecté, l'apprenant peut naviguer et consulter les ressources de sa formation (enseignements théoriques, test et questionnaires, fiches pratiques...).
- Le suivi pédagogique est assuré par l'équipe.

**Équipements nécessaires pour suivre la formation** : Ordinateur, connexion internet.

## MODALITES D'EVALUATION

**En fin de formation** : Rédaction d'un dossier professionnel (suivi d'un sportif sur les plans psychologique et mental) et soutenance orale.

## CONDITIONS D'ADMISSION

Le nombre de participants est limité à 20 places.

La sélection se fait sur dossier de candidature après prise en compte des prérequis nécessaires, des diplômes, du parcours universitaire et professionnel du candidat ainsi que son projet professionnel.

## OBTENTION DU DIPLOME

L'obtention du Diplôme Universitaire est assujettie à :

- La connexion obligatoire sur la plateforme LMS pour les temps indiqués.
- La présence obligatoire aux classes virtuelles
- La remise des devoirs demandés

Le diplôme universitaire est remis au candidat par l'UFR STAPS (Université de Lorraine) lorsque le dossier et l'oral de soutenance sont validés.