

## MASTER ENTRAÎNEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

### PARCOURS ACCOMPAGNEMENT DE LA PERFORMANCE INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE

#### Semestre 9

#### UE B - ACCOMPAGNEMENT DE LA PERFORMANCE ET SCIENCES HUMAINES

## EC 5 - Accompagnement de la performance : posture, techniques & pratique

### Présentation

Cet enseignement organisé sur le mode « projet » vise à former les étudiants à l'accompagnement de la performance dans le domaine du sport de haut niveau.

Différents thèmes seront abordés :

- Quelle place, quelle posture pour le préparateur mental au sein de la structure ?
- Comment s'adapter aux croyances et méconnaissances sur la préparation mentale ?
- Quelle « valeur ajoutée » le préparateur mental peut-il avancer ?
- Pourquoi la préparation mentale est-elle un travail d'équipe ?
- Comment choisir et justifier les techniques proposées ?
- Quelle organisation, quelle méthode au quotidien ?

En cours, les étudiants sont amenés à réfléchir sur ces différents thèmes à travers des études de cas et sont invités à proposer réflexions et solutions pour optimiser l'accompagnement de la performance. Associées à des lectures spécifiques, ces études de cas seront également utilisées en vue de former les étudiants à la création de leurs propres outils.

#### 5 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 15h

Cours Magistral : 5h

### Pré-requis nécessaires

Aucun

### Compétences visées

- > Être capable de proposer une démarche et une méthode d'intervention dans le domaine de la préparation psychologique et mentale
- > Expérimenter des techniques (outils) d'intervention afin d'en mesurer les effets. Quelle pertinence ? dans quelles conditions ?
- > Être capable de faire le lien entre les travaux scientifiques et les techniques proposées afin de les justifier

### Descriptif

**Syllabus** (Programmation des contenus) :

- > Rappels de définitions sur la Préparation Psychologique et Mentale
- > Les sciences au « service » de notre intervention
- > Exemples de démarches
- > Exemples d'organisations et de méthodes
- > Les obstacles à anticiper sur le chemin de l'intervenant
- > Expérimentation d'outils et prises de conscience associées

**Évaluation** : CC 100% : Réalisation d'une fiche. 2 évaluations : oral + écrit

### Bibliographie

- Cox, R. H. (2005). *Psychologie du sport*. Bruxelles : De Boeck.
- Ducasse, F. (avec la collaboration de Chamalidis M.) (2006). *Champion dans la tête*. Canada : Les éditions de l'homme.
- Le Scanff, C. (2003). *Manuel de psychologie du sport. 2. L'intervention auprès du sportif*. Paris : EPS.
- Paquet, Y. (2007). *150 petites expériences de psychologie du sport*. Paris : Dunod.
- Pion, J. & Raimbault, N. (2008). *La préparation mentale en sports individuels*. Paris : Chiron.
- Raimbault, N., & Pion, J. (2007). *La préparation mentale en sports collectifs*. Paris : Chiron.

## Modalités de contrôle des connaissances

---

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
	CC	Écrit et/ou Oral			

## Langue d'enseignement

---

Français