

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 3 - Développement des activités de services

Présentation

Pour exercer pertinemment en préparation mentale dans le monde sportif ou dans le domaine de l'entreprise, il est très important de construire un cadre de travail cohérent et adapté aux besoins réels des sportifs ou des entreprises.

Le préparateur mental doit donc être légitime dans le fond et la forme de ses interventions.

Cet enseignement organisé sur le mode « projet » consiste à concevoir un cadre de travail pertinent et responsable pour accompagner les athlètes avec professionnalisme.

Une participation active des étudiants est requise pour s'approprier au mieux les contenus proposés dans cet enseignement.

5 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 5h

Travaux Dirigés : 15h

Pré-requis nécessaires

- > Bases en Psychologie du Sport et Psychologie du travail
- > Expérience en tant qu'intervenant dans un contexte de performance ou en entreprise.

Compétences visées

Être capable de construire une démarche professionnelle cohérente pour exercer en préparation mentale auprès des institutions sportives, des sportifs à titre individuel, des entreprises :

- > Poser le cadre déontologique
- > Construire un programme d'accompagnement en préparation mentale à moyen ou long terme : analyser la demande, évaluer les besoins, choisir une posture, proposer un protocole d'actions.
- > Poser le cadre financier

Descriptif

Syllabus (Programmation des contenus) :

- > État des lieux de la perception de la préparation mentale dans le monde sportif (recherches, institution, grand public..)
- > Développer sa légitimité pour exercer en tant que préparateur mental
- > Méthodologie de l'accompagnement : cohérence dans la démarche d'accompagnement d'un sportif pour renforcer ses habiletés mentales
- > Partage d'outils et méthodes en préparation mentale pour construire sa boîte à outils (écrit et oral), travail individuel et collectif.
- > Construction par écrit d'un projet concret et complet d'accompagnement en préparation mentale pour à soumettre à des institutions, entreprises ou sportifs.

Évaluation :

Présentation par écrit d'une démarche professionnelle en préparation mentale à soumettre au monde sportif ou monde de l'entreprise : document écrit avec justification scientifique et déontologique des choix (60%).

Présentation de la boîte à outils et de la mise en forme pour une séance en préparation mentale : présentation orale et discussion (40%).

Bibliographie

Sous la direction de Greg Décamps (2012). Psychologie du Sport et de la Performance, De Boeck

Jean-Michel Moutot, David Autissier (2016) Passez en mode Work Shop, Pearson

Rébecca Shankland, (2014) La psychologie positive.

Harvard Business Review : plusieurs numéros entre 2017 et 2018

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