Université de Bretagne Occidentale

Faculté des Sciences du Sport & de l'Éducation

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 2 - Techniques de préparation mentale

Présentation

Cet enseignement a pour objectif d'amener les étudiants à concevoir un protocole d'entraînement mental répondant à une problématique spécifique issue du milieu sportif. Ce protocole a pour vocation de développer les habiletés mentales du sportif et d'optimiser sa performance sportive.

5 crédits ECTS

Volume horaire

Travaux Dirigés : 20h

Pré-requis nécessaires

- Bases en psychologie du sport
- Expérience en tant qu'intervenant dans un contexte de performance.

Compétences visées

- S'approprier les fondements théoriques des travaux de recherches issues de la psychologie du sport.
- Concevoir un protocole d'entraînement mental permettant d'optimiser différentes habiletés mentales chez le(s) sportif(s).

Descriptif

Syllabus (Programmation des thèmes) **:**

Thème n°1 : Concevoir un protocole d'entraînement mental pour des jeunes footballeurs issus d'un centre de formation

Thème n°2 : Concevoir un protocole d'entraînement mental pour un sportif blessé.

Thème n°3 : Concevoir un protocole d'entraînement mental pour un sportif pratiquant des sports ultra (ultra trail, etc).

Thème n°4 : Concevoir un protocole d'entraînement mental visant à développer des habiletés psychosociales et des habiletés de vie pour de jeunes sportifs en Pôle Espoir

Évaluation :

Un oral intermédiaire et un dossier

Bibliographie

Décamps G. (dir.), Psychologie du sport et de la performance, Bruxelles, De Boeck, 2012.

Recherche bibliographique à faire sur le thème choisi

Quelques auteurs de référence :

Sur le trail : Roberta Antonini-Philippe...

Sur le sportif blessé : Claire Calmels, Sylvain Baert...

Sur la formation des jeunes sportifs : Chris Harwood, Jean Côté, Daniel Gould...

Modalités de contrôle des connaissances

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

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

Langue d'enseignement

Français