

DIPLOME D'UNIVERSITE COACHING ET PERFORMANCE MENTALE

Faculté des Sciences du Sport - UFR STAPS
Campus Universitaire Montmuzard - BP 27877 - 21078 DIJON Cedex
<http://ufr-staps.u-bourgogne.fr> - www.du-coaching.com

Responsable diplôme :
Bernard MEURGEY- Tél 0675192491
Bernard.meurgey@u-bourgogne.fr

Scolarité :
Florence DURAND - Tél. 03.80.39.67.23
florence.durand@u-bourgogne.fr

GENERALITES SUR LE DIPLOME

NATURE DU DIPLOME :

Ce diplôme universitaire est organisé par l'Université de Bourgogne et la Faculté des Sciences du Sport de Dijon. Il comprend environ 185 heures de CM, TD, TP en présentiel suivi d'un stage en situation d'une durée minimale de 100H.

OBJECTIFS ET DEBOUCHÉS

L'objectif de la formation est de former des « coachs 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 différents 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 d'entreprises confrontés à des problématiques de coaching et intéressés par les transferts de compétences entre le milieu sportif et leur milieu professionnel ;
- les coachs libéraux désireux d'étoffer leurs compétences
- les salariés des milieux nécessitant de l'accompagnement (militaires, policiers, sapeurs pompiers, guides de haute montagne, enseignants avec des publics particuliers, chargés d'orientation à pôle emploi et autres organismes similaires ...)
- les étudiants en Master STAPS « entraînement, management et ingénierie du sport », désirant s'orienter professionnellement vers la préparation mentale et le « coaching ».

SÉLECTION ET EFFECTIFS :

Un dossier de candidature est à télécharger sur : www.du-coaching.com ou <http://ufr-staps.u-bourgogne.fr>

La sélection s'effectue sur dossier. Un entretien peut avoir lieu si besoin est.

L'effectif est limité à 40.

DROITS D'INSCRIPTION et FRAIS PEDAGOGIQUES :

Les frais pédagogiques s'élèvent à 3200 euros auxquels il faut ajouter les droits d'inscription universitaires d'un montant d'environ 190 euros.

Les candidats ne bénéficiant d'aucune prise en charge financière ont des frais pédagogiques réduits à 2 600 euros .

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	TP
1 Les incontournables de la profession de coach : Une introduction à la performance mentale dans le monde du sport et de l'entreprise.	10	10	
2 Les techniques et outils spécifiques du coaching et de la préparation mentale : techniques de relaxation, d'imagerie mentale et d'explicitation de l'action.	6	12	
3 Les stratégies mentales de l'action performante (1 ^{ère} partie) : études de cas sport et entreprise, techniques et outils associés. Les stratégies d'objectifs et d'estime de soi.	10	12	
4 Les stratégies mentales de l'action performante (2 ^{ème} partie) : études 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.	10	12	
5 Les stratégies mentales de l'action performante (3 ^{ème} partie) : études de cas sport et entreprise, techniques et outils associés. Les stratégies méta, de ressourcement et d'apprentissage.	10	12	
6 Les stratégies mentales de l'action performante (4 ^{ème} partie) : études de cas sport et entreprise, techniques et outils associés. Les stratégies de cohésion et d'influence mutuelle, de gestion des émotions.	10	12	
7 Les techniques spécifiques en milieu d'entreprise : Situations de management, résistance au changement.	10	12	
8 Coaching individuel et de groupe : Diagnostic et évaluation.		3 x n	
9 Séminaires – conférences. Fonctionnement des groupes de pairs	8	12	12
10 Stage et rapport de stage.			5 x n

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 - Deux écrits organisés en janvier et avril notés su 20
Un écrit de rattrapage pour les étudiants n'ayant pas obtenu la moyenne sera organisé en juin.

Le diplôme est validé si l'étudiant a obtenu la moyenne de 10/20 aux 2 épreuves prévues (écrit et rapport de stage).

Il n'y a pas de compensation entre les épreuves.

Les étudiants peuvent gérer leur formation en plusieurs années. Ils ne s'acquittent qu'une seule fois des frais pédagogiques.