

4.7 Mastère Professionnel en Préparation Mentale

Mastère Professionnel en Préparation Mentale						
UMA	Etablissement	Licence		Les Métiers de référence	REF	Taux d'insertion sur le marché d'emplois
		Mastère	X			
Domaine de formation	INEPS	Doctorat		Éducateur sportif	REC/UMA/16106	Lien observatoire
		Ingénieur				
Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives		DNDV				

Semestre 1

Unité d'enseignement (UE)	Type l'UE	Eléments constitutifs de l'UE (ECUE)	Volume horaire (14 semaines)				Nb crédits		coefficients		Modalités d'évaluation	
			Cours	TD	TP	Autre	ECUE	UE	ECUE	UE	CC	Examen
UE1M1 Santé et entraînement	F	Suivi psychologique et bilan médico-psychologique	20	10			3	6		1	+	+
		Psychopathologie du sportif, burnout, blessures et dépression	20	10			3			1	+	+
UE1M2 Connaissances fondamentales en psychologie du sport	F	Stress, anxiété et performance	20	10			3	6				
		Motivation, performance sportive et influence sociale	20	10			3			1	+	+
UE1M3 Connaissances des aspects spécifiques et relationnels de la préparation mentale	F	Les caractéristiques de la préparation psychologique et de la préparation mentale	20	10			3	6		1	+	+
		Communication et gestion des conflits interpersonnels en sport	20	10			3					
UE1M4 Accompagnement de la performance et ses dimensions humaines et sociales	F	Coaching et intelligence émotionnelle	20	10			2	6		1		
		Relation Entraîneur-entraîné et efficacité de coaching	20	10			2				+	+
		Démarche de la préparation mentale : demande, charte éthique, prise de contact, l'entretien	20	10			2					
UE1M5 Outils de communication et technologies	T	Anglais appliqué au domaine du sport	10	20			3	6		1	+	
		Informatique et Tics adaptés au domaine du sport	10	20			3			1	+	

Semestre 2

Unité d'enseignement (UE)	Type l'UE	Eléments constitutifs de l'UE (ECUE)	Volume horaire (14 semaines)				Nb crédits		coefficients		Modalités d'évaluation	
			Cours	TD	TP	Autre	ECUE	UE	ECUE	UE	CC	Examen
UE2M6 Accompagnement de la performance et sciences humaines et sociales	F	Les tests d'évaluation des habiletés mentales liées à la pratique sportive: le TOPS, le POMS, l'OMSAT-3, les échelles d'évaluation de l'anxiété, le Coach-Athlete Relationship Questionnaire, etc...	20	10			6	6		1	+	+
UE2M7 Adaptations aux contraintes d'entraînement et de compétition	F	Contraintes physiques et fatigue mentale/ Fatigue centrale et fatigue périphérique		10			3	6		1	+	+
		Les adaptations psychologiques et mentales aux conditions extrêmes : décalage horaire, altitude, conditions thermiques, jeûne, ...	20	10			3					
UE2M8 Méthodologie de la recherche	F	Méthodologie de la recherche appliquée à l'optimisation de la performance sportive et rapport de stage	20	10			6	6		1	+	+
UE2M9 Santé et entraînement	O	Dopage et conduites addictives	20	10			3	6		1	+	+
		Surentraînement et pratique sportive intense	20	10			3					
UE2M10 Stage dans une structure de recherche (unité ou laboratoire de recherche) ou sportive	F	Initiation à la démarche en préparation mentale (prise de contact, entretien, évaluation, observations des attitudes, et comportements, etc.) Accompagnement individualisé du stage	10	30	80		6	6		2	+	+

Semestre 3

Unité d'enseignement (UE)	Type l'UE	Eléments constitutifs de l'UE (ECUE)	Volume horaire (14 semaines)				Nb crédits		coefficients		Modalités d'évaluation	
			Cours	TD	TP	Autre	ECUE	UE	ECUE	UE	CC	Examen
UE3.M11 Accompagnement de la performance et sciences humaines et sociales	F	La structure de l'intervention en préparation mentale, intérêts et limites des techniques de la préparation mentale	20	10			3	6		1	+	+
		Les techniques psychosomatiques (cohérence cardiaque, relaxation, sophrologie, hypnose...) Les techniques cognitivo-comportementales (la pleine conscience, l'imagerie motrice, le dialogue Interne, mini-coaching de la confiance en soi...)					3					
UE3 M12 Santé et entraînement	F	Gestion mentale de la blessure (réathlétisation mentale)	20	10			2	6		1	+	+
		Alimentation du sportif	20	10			2			1	+	+
		Troubles des conduites alimentaires et de l'image du corps, conduites addictives et conduites dopantes	20	10			2					
UE3M13 Stage in situ (associations sportive, club, fédération)	F	Initiation à la démarche en préparation mentale in situ: prise de contact, entretien, évaluation	20	30			3	6	7	2		+
		Elaboration de plans d'entraînement mental : Etude , suivi de cas et interventions	20	30			3					
UE3M14 Cadre légal, social et événementiel	O	Management et sport et Marketing organisationnel	20	10			3	6		1	+	+
		Approche sociologique de la performance sportive et sociologie des organisations sportives	20	10			3			1	+	+
UE3M15 Outils de communication et maîtrise des moyens d'investigation	T	Anglais appliquée au domaine du sport	20	10			3	6		1	+	+
		Techniques de visionnage de l'entraînement – de la compétition. les techniques d'autoconfrontation, l'entretien, l'observation	20	10			3			1	+	+

Semestre 4

Unité d'enseignement (UE)	Type l'UE	Eléments constitutifs de l'UE (ECUE)	Volume horaire (14 semaines)				Nb crédits		coefficients		Modalités d'évaluation	
			Cours	TD	TP	Autre	ECUE	UE	ECUE	UE	CC	Examen
UE4M16 Stage in situ (structure sportive)	F	Rapport de stage (ex. étude de cas précis) Elaboration d'un template synthétique de fin de stage	150	80			20	20		2	+	
UE4M17 Mémoire de mastère	F	Exposé et présentation des résultats devant le jury	60				10	10		1	+	+