

## Communiqué de presse

Créteil, le 15 septembre 2016

---

### L'UPEC ouvre des modules de préparation mentale pour les professionnels de l'entraînement et du sport de haut niveau

*Dès octobre 2016, l'UFR SESS-STAPS de l'Université Paris-Est Créteil (UPEC) propose aux professionnels de l'entraînement et du sport de haut niveau de suivre des modules professionnalisants autour de la thématique de la préparation mentale.*

---

#### **La préparation mentale : essentielle dans la performance sportive**

Bon nombre d'acteurs du monde sportif se rejoignent sur le fait qu'au-delà des capacités physiques, la performance sportive est intimement liée au mental. Motivation, concentration, gestion des émotions, prise de décision, communication, sont autant de facteurs déterminants de la performance sportive. Plus encore, ce sont des compétences qui doivent être travaillées et développées au même titre que les capacités physiques et techniques.

La préparation psychologique, qu'elle soit individuelle ou collective, fait donc partie intégrante de l'entraînement des sportifs de haut niveau. Mais elle ne s'improvise pas : faisant appel à des compétences spécifiques ainsi qu'à une éthique et une déontologie strictes, elle doit être effectuée par des professionnels experts du sport de haut niveau, et formés à la cette discipline exigeante.

#### **Une formation professionnalisante proposée à l'UPEC**

Alors qu'il est essentiel pour les entraîneurs comme pour les sportifs de se former, peu de formations spécialisées existent à l'heure actuelle.

Le parcours « Préparation mentale et accompagnement de la performance » du Master « Entraînement et optimisation de la performance sportive » créé par l'UPEC permet de disposer des techniques directement exploitables dans le cadre de la mise en œuvre d'un projet de performance. Résolument orienté vers la professionnalisation, ce Master bénéficie de contenus basés sur les recherches les plus récentes en psychologie du sport, et est animé par des formateurs universitaires exerçant auprès de sportifs de haut niveau ainsi que par des professionnels du domaine.

#### **Un Master avec modules personnalisables**

Dès octobre 2016, l'organisation par module du Master offrira la possibilité aux professionnels du sport de haut niveau et aux psychologues de personnaliser leurs parcours en préparation mentale. Ils pourront ainsi construire des parcours sur-mesure en sélectionnant des modules qu'ils suivront de manière indépendante, ou bien faire le choix d'acquérir l'ensemble des compétences spécifiques à la préparation mentale en suivant l'ensemble du programme.

*Au programme de ce parcours, des modules spécifiques et professionnalisants :*

- Evaluer et planifier en préparation mentale
- Facteurs collectifs de la performance (team building, cohésion)
- Techniques d'optimisation de la performance :
  - Attention et concentration
  - Fixation d'objectifs et motivation
  - Gestion des émotions
  - Imagerie mentale

### **Des modules pour les professionnels en activité**

Ces modules sont destinés aux entraîneurs, aux intervenants en psychologie du sport et aux psychologues, la condition nécessaire à l'inscription étant d'être en exercice dans le domaine de l'entraînement et du sport de haut niveau. Par ailleurs, afin de s'adapter aux contraintes des professionnels en activité, les modules sont planifiés le vendredi.

#### ***Contact pédagogique***

M<sup>me</sup> Marjorie Bernier  
emilie.freger@u-pec.fr - 01.45.17.44.00

#### ***Contact administratif***

M. Hamid Kebbiche  
hamid.kebbiche@u-pec.fr - 01.45.17.44.92

### **À propos de l'UPEC**

Avec sept facultés et cinq instituts, l'Université Paris-Est Créteil Val de Marne est présente dans tous les domaines de la connaissance depuis 1971. Les enseignants-chercheurs et les enseignants forment chaque année plus de 30 000 étudiants et actifs de tous les âges. Acteur majeur de la diffusion de la culture académique, scientifique et technologique, l'université dispense un large éventail de formations dans plus de 300 disciplines, de la licence au doctorat. Elle offre ainsi un accompagnement personnalisé de toutes les réussites, grâce à des parcours de formation initiale, des validations d'acquis et la formation continue, ou encore par le biais de l'apprentissage.

---

#### **Contact presse**

Bénédicte RAY - LE CORRE  
Direction de la communication - Relations Presse  
[benedicte.ray@u-pec.fr](mailto:benedicte.ray@u-pec.fr)  
01.45.17.44.95 - 06.13.02.55.98  
[www.u-pec.fr](http://www.u-pec.fr)