

# DU COACHING ET PERFORMANCE MENTALE

REFERENCE : 15SD031F

Formation continue spécifique

## PRESENTATION DE LA FORMATION

Année universitaire 2017/2018

PEDAGOGIE	SUPPORT ADMINISTRATIF (SEFCA)
<p><b>Responsable pédagogique</b> Bernard MEURGEY Maître de conférence UFR STAPS Tél : 03 80 39 67 23</p>	<p><b>Assistant(e) de formation</b> Sylvie GILBERT / Tél : 03.80.39.51.89 sylvie.gilbert@u-bourgogne.fr</p> <p><b>Ingénieur de formation</b> Laurent JAILLET / Tél : 03.80.39.51.95 laurent.jaillet@u-bourgogne.fr</p>

### OBJECTIFS

L'objectif de la formation est de former des préparateurs 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.

### PUBLIC

- Entraîneurs sportifs
- Cadres d'entreprise orientés Ressources Humaines
- Toute personne en reconversion professionnelle souhaitant intégrer le coaching dans ses pratiques.
- Coach individuel

### PRE-REQUIS

- 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 supérieurs d'entreprises confrontés à des problématiques de coaching et intéressés par les transferts de compétences entre le milieu sportif et leur milieu professionnel ;
- les étudiants, de préférence en STAPS ou en psychologie, désirant s'orienter professionnellement vers la préparation mentale et le « coaching ».



SEFCA : Service commun de Formations Continue et par Alternance - Université de Bourgogne

N° Siret : 192 112 373 00 589 - Numéro d'organisme de formation : 26.21.P0018.21

Maison de l'Université - Esplanade Erasme - BP 27877 - 21078 DIJON CEDEX

Tél : 03.80.39.51.80 - Fax : 03.80.39.51.85 - Courriel : formation.continue@u-bourgogne.fr

## FORMATEURS

- Enseignants-chercheurs de l'UFR STAPS
- Coachs mentaux professionnels (sport et/ou entreprise)
- Préparateurs mentaux de sportifs de haut niveau
- Entraîneurs d'équipes nationales
- Docteur en médecine spécialisé dans le comportement
- Business developer

## ORGANISATION DE LA FORMATION

- Durée de la formation : 175h sur 28 jours de cours (dont 6 h d'examens) plus 100h de stage minimum
- Lieu de la formation : UFR STAPS
- Rythme de la formation : Les cours sont répartis en 7 séquences de 4 jours d'octobre à avril.

Le stage est à intégrer dans le temps de formation

## METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Cours magistraux
- Travaux dirigés de mise en situation
- Travaux pratiques de coaching. Chaque étudiant se voit proposer un coaching individuel
- Tutorat individualisé

## MOYENS TECHNIQUES

- Salles de cours dotées de vidéo-projecteurs
- Salle interactive spécifique aux travaux de groupe
- Salle informatique en libre service
- Connexion wi-fi
- Bibliothèque de travail thématique

## PROCESSUS DE SELECTION PEDAGOGIQUE ET DE RECRUTEMENT

Avant d'être sélectionné

- Téléchargement du dossier de candidature pédagogique :  
[http://www.du-coaching.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=33&Itemid=75](http://www.du-coaching.com/index.php?option=com_content&task=view&id=33&Itemid=75)
- Transmission du dossier de candidature pédagogique au Secrétariat Pédagogique STAPS
- Recherche active d'un financement (sans attendre l'acceptation pédagogique). N'hésitez pas à questionner Mr Laurent Jaillet.
- Recherche active d'un lieu de stage (sans attendre l'acceptation pédagogique)

Après avoir trouvé une solution de financement (et acceptation pédagogique)

- Téléchargement du dossier d'inscription administrative : [u-bourgogne.fr](http://u-bourgogne.fr) / Site formations / Formation tout au long de la vie / Candidatures et inscriptions / Téléchargez votre dossier d'inscription administrative
- Inscription administrative auprès du SEFCA à la Maison de l'Université
- Admission effective le jour de l'accord de prise en charge dans la limite de la capacité d'accueil



REGION  
BOURGOGNE  
FRANCHE  
COMTE



SEFCA : Service commun de Formations Continue et par Alternance - Université de Bourgogne

N° Siret : 192 112 373 00 589 - Numéro d'organisme de formation : 26.21.P0018.21

Maison de l'Université - Esplanade Erasme - BP 27877 - 21078 DIJON CEDEX

Tél : 03.80.39.51.80 - Fax : 03.80.39.51.85 - Courriel : [formation.continue@u-bourgogne.fr](mailto:formation.continue@u-bourgogne.fr)

## MODALITES D'EVALUATION ET SANCTION DE LA FORMATION

Le DU Coaching et Performance Mentale est validé si l'étudiant obtient au moins 10 à la moyenne coefficientée des trois évaluations suivantes :

- Devoir écrit sur les connaissances générales en janvier
- Devoir écrit avec mise en situation en avril
- Mémoire de stage et soutenance orale

## COMPETENCES ACQUISES ET DEBOUCHES

Les compétences acquises durant la formation sont les suivantes :

- Connaissance des techniques et outils spécifiques du coaching et de la préparation mentale.
- Connaissance des stratégies mentales de l'action performante.
- Maîtrise des techniques spécifiques au milieu de l'entreprise.
- Capacité à conduire une séance de coaching (individuel et de groupe).

Les débouchés envisageables à la suite de la formation sont les suivants :

- Coach sportif
- Coach en entreprise
- Coach personnel
- Conseil en gestion Ressources Humaines
- Consultant - formateur
- Chargé de mission communication

## INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

[http://www.du-coaching.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=8&Itemid=27](http://www.du-coaching.com/index.php?option=com_content&task=view&id=8&Itemid=27)

<http://sefca.u-bourgogne.fr>



**SEFCA : Service commun de Formations Continue et par Alternance - Université de Bourgogne**

N° Siret : 192 112 373 00 589 - Numéro d'organisme de formation : 26.21.P0018.21

Maison de l'Université - Esplanade Erasme - BP 27877 - 21078 DIJON CEDEX

Tél : 03.80.39.51.80 - Fax : 03.80.39.51.85 - Courriel : [formation.continue@u-bourgogne.fr](mailto:formation.continue@u-bourgogne.fr)