

# Diplôme d'Université Préparation mentale intégrée

Durée  
**1 an**

Composante  
**Faculté des sciences du sport**

## Présentation

Le Diplôme Universitaire Préparation Mentale Intégrée (DU PMI) est co-géré par M. Nicolas EPINOUX et M. Raphaël HOMAT :

La formation a pour objectif principal de réunir des compétences professionnelles et universitaires au service d'une construction lucide d'outils à intégrer dans la pratique des entraîneurs, managers et des enseignants. Cette formation propose une approche intégrative de la préparation mentale positionnée dans une vision heuristique de la performance.

Programme :

UE1 : Cadre professionnel de la Préparation Mentale Intégrée

UE2 : Complexité de la performance (psychosociologie, physiologie, neurosciences, micronutrition et modélisation)

UE3 : Carrefours théories pratiques (intervention directe auprès du sportif ; intervention directe par le groupe, l'entraîneur, études de cas)

UE4 : Les outils d'intervention (Pilates, Yoga et conscience du mouvement, méditation, sophrologie, préparation cognitive, expression scénique, équiocoaching, ...)

## Objectifs

La formation a pour objectif principal de réunir des compétences professionnelles et universitaires au service d'une construction lucide d'outils à intégrer dans la pratique des entraîneurs, managers et des enseignants. Cette formation propose une approche intégrative de la préparation mentale positionnée dans une vision heuristique de la performance.

L'approche par compétences proposée cherche à dépasser la segmentation théorique isolant la préparation mentale pour l'inclure dans une vision complexe des conduites motrices, des interactions sociales et de la performance. L'équipe pédagogique s'engage dans une démarche basée sur des méthodes pédagogiques interactives demandant à chaque participant un engagement émotionnel et cognitif important. L'ambition est de construire par l'action sa posture et ses outils pour la performance en entreprise, dans le monde du sport ou de l'enseignement.

## Les + de la formation

Le DU préparation mentale intégrée créé et géré par Nicolas Epinoux et Raphaël Homat.

[# Ecoutez l'interview France Bleu La Rochelle](#)

## Organisation

## Stages

**Stage :** Possible

**Durée du stage :** 120h

---

## Admission

### Conditions d'admission

Bac + 2 STAPS ou Diplôme d'état ou BPJEPS avec expérience, ou d'un titre admis en équivalence (autres diplômes en relation avec le domaine sportif, diplôme d'état).

Si les candidats ne répondent pas à ces prérequis, mais peuvent justifier d'au moins 2 ans (équivalent temps plein) d'expérience professionnelle dans le domaine concerné par la formation, ils devront alors rédiger un dossier de demande de Validation des Acquis Professionnels (VAPP), par l'intermédiaire du Service professionnalisation de l'UFR STAPS Université de Poitiers.

**ACTUELLEMENT CANDIDATURE 2022/2023 EN LIGNE :**  
[# ici](#)

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES : [# ici](#)

### Pour qui ?

Bac + 2 STAPS ou Diplôme d'état ou BPJEPS avec expérience, ou d'un titre admis en équivalence (autres diplômes en relation avec le domaine sportif, diplôme d'état).

Si les candidats ne répondent pas à ces prérequis, mais peuvent justifier d'au moins 2 ans (équivalent temps plein) d'expérience professionnelle dans le domaine concerné par la formation, ils devront alors rédiger un dossier de demande de Validation des Acquis Professionnels (VAP), par l'intermédiaire du Service professionnalisation de la FSS.

Les Diplômes Universitaires (DU) sont des formations diplômantes proposées par les universités, mais elles ne confèrent pas de crédits ECTS. Ces formations sont destinées à acquérir des compétences spécifiques dans des domaines variés, sans être directement intégrées dans le cursus des diplômes classiques tels que la Licence ou le Master.

---

## Et après

### Insertion professionnelle

L'obtention de ce diplôme vous permettra d'aborder la relation que vous avez avec les autres et avec vous même d'un autre point de vue. L'ensemble des intervenants va chercher à développer pour vous et avec vous des outils et des connaissances vous permettant notamment de gagner en calme, en sérénité et en ouverture. Ainsi vous pourrez améliorer, dans un contexte que l'on désire bienveillant, votre capacité à accompagner les autres et vous même sur la voie d'une forme de performance qu'elle se mesure en termes de valeurs humaines, pédagogiques, économiques ou encore sportives.

---

## Infos pratiques

### Autres contacts

Diplôme co-géré par M. Nicolas EPINOUX et M. Raphaël HOMAT.

Pour toute question prenez contact avec M. Nicolas EPINOUX - [# nicolas.epinoux@univ-poitiers.fr](mailto:nicolas.epinoux@univ-poitiers.fr) ,

#### Service Formation

mél. : [dustaps@ml.univ-poitiers.fr](mailto:dustaps@ml.univ-poitiers.fr)



Tél.: 05 49 45 33 43

Lieu(x)

# Angoulême

# Programme

## Organisation

128h, 4 rassemblements (de 3 à 5 jours consécutifs) au centre universitaire de la Charente – La Croix du Milieu, 16400 La Couronne

Mode full (title / type / CM / TD / TP / credits)

### Diplôme d'Université Préparation mentale intégrée

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
UE1 : BLOC COMPETENCE 1 MODELISER-COMPRENDRE et BLOC TRANSVERSAL : POSTURE PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE	UE	17h	2h		
UE 2 : BLOC COMPETENCE 1 MODELISER-COMPRENDRE	UE	6h	23h		
UE 3 : BLOC COMPETENCE 2 : ACCOMPAGNER-FAIRE PERFORMER	UE	23h			
UE 4 : BLOC COMPETENCE 2 : ACCOMPAGNER-FAIRE PERFORMER	UE	34h	5h		
UE 5 : BLOC COMPETENCE 2 : ACCOMPAGNER-FAIRE PERFORMER	UE	18h			
UE Evaluation	UE				
UE 6 : Mise en application (stage facultatif)	UE				

UE = Unité d'enseignement

EC = Élément Constitutif