

# 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, équicoaching, ...)

Cette formation comprend 128 heures de cours.

## 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.

## Organisation

## Stages

**Stage :** Possible

**Durée du stage :** 120h

---

## Admission

### Conditions d'accès

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.

### Modalités d'inscription

Inscription par la plateforme de candidatures en ligne  
E candidat : # <https://ecandidat.appli.univ-poitiers.fr>

Inscriptions pour le DU PMI 2021/2022 :

- du 06 avril 2021 au 31 mai 2021 - publication le 4 juin 2021.
- du 07 juin 2021 au 12 juillet 2021 - publication le 16 juillet 2021.
- si place vacante : du 17 juillet 2021 au 13 septembre 2021.

### 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.

### Pré-requis nécessaires

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.

---

## 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

### 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

## Diplôme d'Université Préparation mentale intégrée

Diplôme d'Université Préparation mentale intégrée

UE1 : BLOC COMPETENCE 1  
MODELISER-COMPRENDRE  
et BLOC TRANSVERSAL :  
POSTURE PERSONNELLE ET  
PROFESSIONNELLE

UE 2 : BLOC COMPETENCE 1  
MODELISER-COMPRENDRE

UE 3 : BLOC COMPETENCE  
2 : ACCOMPAGNER-FAIRE  
PERFORMER

UE 4 : BLOC COMPETENCE  
2 : ACCOMPAGNER-FAIRE  
PERFORMER

UE 5 : BLOC COMPETENCE  
2 : ACCOMPAGNER-FAIRE  
PERFORMER 18h

UE 6 : Mise en application (stage  
facultatif) 120h

UE Evaluation