



 FORMATION COURTE

# Sport et dimensions psychologiques

Bases théoriques, techniques d'intervention et préparation mentale

## PUBLIC CONCERNÉ

Intervenant-e-s dans le domaine du sport, notamment entraîneur-e-s (de sportif-ive-s jeunes ou élite), préparateur-trice-s physiques, physiothérapeutes, responsables de centre de formation, agent-e-s sportif-ive-s, managers d'équipe

## ORGANISATION

Institut des sciences du sport (ISSUL), Faculté des sciences sociales et politiques (SSP), Université de Lausanne (UNIL)

## ENJEUX

La dimension psychologique joue un rôle déterminant dans la pratique sportive. Sa place est primordiale, que ce soit dans l'accompagnement de sportif-ive-s d'élite, dans le développement de pratiques d'entraînement, dans l'enseignement en milieu sportif ou encore dans les domaines du médical et de l'entreprise.

En tant qu'intervenant-e dans un projet sportif, comment favoriser la construction d'une performance et un développement harmonieux des sportif-ive-s ? Quels sont les facteurs qui influencent le mental d'un-e sportif-ive ? Comment créer un environnement positif et stimulant ? Quels sont les mécanismes psychologiques impliqués dans l'apprentissage en sport ?

## OBJECTIFS

- Se familiariser avec les composantes psychologiques du/de la sportif-ive
- Etre capable de considérer tout au long de la carrière sportive les dimensions psychologiques en rapport avec la compétition, l'entraînement, la gestion de la récupération, ou encore avec des thématiques spécifiques (formation des jeunes, études et sport, prévention du dopage, préparation de fin de carrière, etc.)
- S'initier à l'utilisation d'outils pour évaluer et caractériser le mental d'un-e sportif-ive, ainsi qu'aux techniques d'intervention et de préparation mentale



Octobre à novembre 2024



CHF 1500.-



Les enseignements se déroulent des samedis et mercredis soirs

Admission sur dossier  
Joindre au bulletin d'inscription :

- une lettre de motivation
- un CV

EN SAVOIR PLUS



Campus UNIL-EPFL, Lausanne



Inscription en ligne  
Délai d'inscription : 31 août 2024  
Nombre de participant·e·s limité



Attestation de participation

## PROGRAMME

Module 1 :

### RÔLE DU MENTAL DANS LA PERFORMANCE SPORTIVE

(17,5 heures d'enseignement)

- Déterminants psychologiques de la performance
- Dynamiques de transformation du mental

Responsable : **Prof. Denis Hauw**, ISSUL, UNIL

Module 2 :

### OUTILS POUR OBSERVER, MESURER ET CARACTÉRISER LE MENTAL DU / DE LA SPORTIF·IVE

(17 heures d'enseignement)

- Tests et outils d'accès au mental
- Études de cas

Responsable : **Dre Roberta Antonini Philippe**, MER, ISSUL, UNIL

## DATES ET HORAIRES

La formation comprend environ 35 heures d'enseignement. Les cours sont répartis sur cinq mercredis soirs et deux samedis :

- Mer. 23 octobre 2024, 17h-20h30
- Mer. 30 octobre 2024, 17h-20h30
- Mer. 13 novembre 2024, 17h-20h30
- Sam. 16 novembre 2024, 8h30-12h30 et 13h30-18h00
- Mer. 20 novembre 2024, 17h-20h30
- Mer. 27 novembre 2024, 17h-20h30
- Sam. 30 novembre 2024, 8h30-12h30 et 13h30-18h00

## APPROCHE PÉDAGOGIQUE

- Individualisation et partage d'expérience
- Pratiques réflexives sur sa propre pratique avec appui théorique

## DIRECTION DU PROGRAMME

- **Prof. Denis Hauw**  
ISSUL, UNIL
- **Dre Roberta Antonini Philippe**  
MER, ISSUL, UNIL

## RENSEIGNEMENTS

[sport-psycho-formation@unil.ch](mailto:sport-psycho-formation@unil.ch)

## AUTRES FORMATIONS

L'ISSUL propose deux autres formations continues dans le domaine de la psychologie du sport :

- un **Certificate of Advanced Studies (CAS)** en **Préparation mentale** qui permet de faire une demande d'adhésion pour devenir membre de la *Swiss Association of Sport Psychology (SASP)* en tant que préparateur·trice mental·e
- un **Diploma of Advanced Studies (DAS)** en **Psychologie du sport** qui peut mener, pour les psychologues, au titre de Psychologue spécialiste en psychologie du sport FSP