



 CERTIFICATE OF ADVANCED STUDIES (CAS)

Préparation mentale

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui souhaite pouvoir exercer en tant que préparateur-trice mental-e auprès de sportif-ive-s, de musicien-enne-s ou d'artistes, notamment les :

- formateurs-trices, entraîneur-e-s et moniteurs-trices dans les domaines sportifs ou artistiques
- physiothérapeutes, ostéopathes, ergothérapeutes, médecins du sport, psychologues
- enseignant-e-s d'éducation physique et sportive

Avoir un bon niveau d'anglais est recommandé, car même si la formation est principalement donnée en français, il se peut que certaines interventions se fassent en anglais. Les supports de cours sont en français.

ORGANISATION

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

ENJEUX

La recherche scientifique a fait de grandes avancées sur l'identification et le développement des habiletés mentales favorisant la performance. Cette nouvelle dynamique se traduit par un besoin de professionnaliser le rôle de préparateur-trice mental-e et d'offrir en Suisse romande une formation certifiante dans ce domaine.

Motivation, capacités à faire face aux situations difficiles, stratégies cognitives ou émotionnelles de régulation de la pression sont quelques uns des nombreux aspects psychologiques pouvant avoir un impact positif ou négatif sur la performance. Mais comment entraîner sportif-ive-s, musicien-enne-s ou artistes, à développer les caractéristiques mentales déterminantes dans l'optimisation de la performance ? Quelles techniques peuvent contribuer à la mise en place d'un mental solide et comment les intégrer dans ses pratiques d'entraînement et d'accompagnement ?

OBJECTIFS

- Acquérir les bases théoriques de la psychologie de la performance et de la préparation mentale
- Connaître les techniques de préparation mentale, ainsi que les méthodes d'autorégulation, et savoir les appliquer avec des individus ou des groupes dans les domaines sportifs et artistiques
- Développer – pour les personnes souhaitant exercer comme préparateur-trice mental-e agréé-e dans le domaine sportif – les compétences techniques et méthodologiques répondant aux critères de qualité exigés par la *Swiss Association of Sport Psychology*



PROGRAMME

Le *Certificate of Advanced Studies (CAS)* comprend 3 modules, ainsi que la réalisation et la présentation d'un travail final.

L'enseignement se fait en 7 sessions de 3 jours* :

- Jeu 18, ven 19 et sam 20 septembre 2025
- Jeu 9, ven 10 et sam 11 octobre 2025
- Jeu 13, ven 14 et sam 15 novembre 2025
- Jeu 4, ven 5 et sam 6 décembre 2025
- Jeu 5, ven 6 et sam 7 février 2026
- Jeu 12, ven 13 et sam 14 mars 2026
- Jeu 23, ven 24 et sam 25 avril 2026

Les examens se dérouleront sur 2 jours. Le/la participant-e est tenu-e de participer uniquement à la journée durant laquelle il/elle présente son travail final, le suivi de l'autre journée étant facultatif :

- Jeu 24 et/ou ven 25 septembre 2026

Module 1

PSYCHOLOGIE DE LA PERFORMANCE : NOTIONS DE BASE

(31,5 h d'enseignement réparties sur 4,5 jours + env. 30 h de travail personnel)

- Introduction et présentation du programme
- Bases théoriques de la préparation mentale
- Déterminants et théories psychologiques de la performance
- Dynamiques de transformation du mental
- Psychologie des groupes
- Cohésion du groupe
- Team Building

Module 2

PRÉPARATION MENTALE : TECHNIQUES DE BASE

(70 h d'enseignement réparties sur 10 jours + env. 132 h de travail personnel)

Module 2.1 : Techniques mentales - Bases

- Intervention cognitivo-comportementale
- Aspects psychologiques de l'apprentissage

Module 2.2 : Techniques mentales - Approfondissement

- Entraînement cognitif
- Planification de l'entraînement mental
- Profil d'exigences psychologiques des disciplines sportives

Module 2.3 : Techniques d'autorégulation

- Techniques d'autorégulation
- Techniques motivationnelles
- Techniques de concentration
- Techniques de gestion du stress

Module 2.4 : Pratique professionnelle et transferts

- Tâche, rôle et posture du/de la préparateur-trice mental-e
- Le monde professionnel du/de la préparateur-trice mental-e en Suisse ; Présentation de cas par des professionnel-le-s

Module 3

PRÉPARATION MENTALE : INTERVENTION

(42 h d'enseignement réparties sur 6 jours + env. 33 h de travail personnel + 90 h de consultation + 15 h de supervision)

Module 3.1 : Concepts et méthodologie d'intervention

- Méthodologie de l'intervention (observation, entretien, questionnaire, utilisation de la vidéo)
- Tests en préparation mentale
- Concepts d'intervention
- Aspects liés à sa pratique

Module 3.2 : Intervention documentée

(3 x 10 h de suivi de cas + env. 60 h de travail personnel, organisées par le/la participant-e)

- Le/la participant-e organise 10 h de suivi dans 3 disciplines différentes. Les personnes suivies peuvent être des sportif-ive-s, des musicien-enne-s, des artistes, etc. Pour les participant-e-s qui visent le titre de Préparateur-trice mental-e SASP, les suivis doivent impérativement se faire dans des disciplines sportives.

Module 3.3 : Supervision

(15 h organisées par et à la charge du/de la participant-e auprès de superviseur-e-s agréé-e-s par le cursus)

- Retours de professionnel-le-s sur sa propre pratique

Travail final

COMMUNICATION AFFICHÉE

(10,5 h d'enseignement réparties sur 2 jours + env. 20 h de travail personnel)

- Réalisation et présentation d'une communication affichée (poster) décrivant son travail d'intervention en préparation mentale (assimilation de la théorie dans sa pratique, méthodologie d'intervention)

CURSUS

Le *Certificate of Advanced Studies (CAS) en Préparation mentale* totalise ~470 heures de formation :

- 3 modules correspondant à 20,5 jours d'enseignement (~143 h et ~195 heures de travail personnel)
- Intervention documentée dans 3 disciplines (3 x 10 h de suivi et ~60 h de travail personnel)
- Supervision (15 h)
- Communication affichée décrivant son travail d'intervention (1,5 jours et ~20 h de travail personnel)

Titre obtenu : *Certificate of Advanced Studies (CAS) en Préparation mentale* délivré par l'Université de Lausanne, 17 crédits ECTS

RECONNAISSANCE DU CURSUS

Le CAS en *Préparation mentale* répond aux critères de qualité exigés par la *Swiss Association of Sport Psychology (SASP)*.

Les personnes diplômées du CAS dont l'intervention documentée (Module 3.2) se rapportait à des disciplines sportives peuvent, si elles en font la demande à la SASP, bénéficier d'une procédure facilitée d'évaluation (assessment), qui peut déboucher sur l'obtention de l'appellation de *Préparateur-trice mental-e SASP*.

* Les personnes ayant déjà suivi la formation Sport et dimensions psychologiques, organisée par l'Institut des sciences du sport (ISSUL) de l'Université de Lausanne (UNIL), peuvent être dispensées de participer à 1,5 jours du CAS en faisant une demande d'équivalence (voir sous Inscription).



De septembre 2025 à
septembre 2026



CHF 6'700.-*

Ce montant couvre l'enseignement
et l'évaluation des connaissances.

Les heures de supervision sont à
la charge du/de la candidat-e
(env. CHF 1500.-).

** Le paiement peut s'effectuer en deux
tranches.*



Campus UNIL-EPFL, Lausanne



Certificate of Advanced Studies (CAS)
en Préparation mentale délivré par
l'Université de Lausanne.
Obtention de 17 crédits ECTS



Inscription en ligne
Délai d'inscription : 30 avril 2025
Le nombre de places est limité

EN SAVOIR PLUS



COMITÉ DIRECTEUR

Présidente :

- **Dre Roberta Antonini Philippe**, MER, ISSUL, SSP, UNIL

Membres :

- **Dr Fabrice Brodard**, MER, Institut de psychologie (IP), SSP, UNIL
- **Giona Morinini**, Psychologue et psychothérapeute FSP,
Psychologue du sport SASP
- **Prof. Valentino Pomini**, Institut de Psychologie (IP), SSP, UNIL

COLLABORATION

Cette formation est organisée en collaboration avec la *Swiss
Association of Sport Psychology (SASP)*.

AUTRES FORMATIONS

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

- **Sport et dimensions psychologiques**, une formation courte
(35 h d'enseignement) pour se familiariser aux bases théoriques,
aux techniques d'intervention et à la préparation mentale
- 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*

CONDITIONS D'ADMISSION

- Etre titulaire* d'un Bachelor délivré
par une Haute Ecole Universitaire
(HEU), une Haute Ecole Spécialisée
(HES), une Haute Ecole Pédagogique
(HEP), d'un diplôme professionnel
ou d'un autre titre jugé équivalent, et
- Etre au bénéfice d'une expérience
professionnelle dans un domaine jugé
pertinent par le Comité directeur

** A titre exceptionnel pour les candidat-e-s non
titulaires d'un tel titre, être au bénéfice d'une
expérience professionnelle de 5 ans minimum
dans les domaines sportifs ou artistiques*

INSCRIPTION

Admission sur dossier auprès de la
Formation Continue UNIL-EPFL.

Joindre au bulletin d'inscription :

- une lettre de motivation avec
descriptif du parcours professionnel
- un CV avec copies des
diplômes obtenus
- un entretien fait également partie
du processus d'admission
(12 et 13 juin 2025)
- pour les personnes ayant suivi la
formation *Sport et dimensions
psychologiques* et souhaitant faire
une demande d'équivalence, joindre
l'attestation de participation de
ladite formation

RENSEIGNEMENTS

cas-preparation-mentale@unil.ch