



 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 décembre 2026



Attestation de participation



Enseignement en ligne :
4 jeudis, de 17h à 20h30

Enseignement en présentiel :
2 vendredis de 9h à 17h00



CHF 1200.-

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 2026
Nombre de participant-e-s limité

PROGRAMME

Module 1 :

RÔLE DU MENTAL DANS LA PERFORMANCE SPORTIVE

(14 heures d'enseignement en ligne)

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

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

Module 2 :

CARACTÉRISATION DU MENTAL DU, DE LA SPORTIF-VE

(14 heures d'enseignement en présentiel)

- Outils d'observation du mental
- Études de cas

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

DATES ET HORAIRES

La formation comprend environ 28 heures d'enseignement.

Les cours sont répartis sur quatre jeudis soirs, en ligne, et deux vendredis, en présentiel :

- Jeudi 29 octobre 2026, en ligne, de 17h à 20h30
- Vendredi 6 novembre 2026, en présentiel, 9h-12h30 et 13h30-17h
- Jeudi 12 novembre 2026, en ligne, de 17h à 20h30
- Jeudi 19 novembre 2026, en ligne, de 17h à 20h30
- Jeudi 26 novembre 2026, en ligne, de 17h à 20h30
- Vendredi 4 décembre 2026, en présentiel, 9h-12h30 et 13h30-17h

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

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