



DIPLOME SUPERIEUR DE PREPARATION MENTALE

FORMEZ-VOUS A UN METIER D'AVENIR



PRESENTATION DU DIPLOME SUPERIEUR DE PREPARATION MENTALE

Responsables pédagogiques et ingénieurs de la formation

Anthony METTE et Olivier LEPRÊTRE



OBJECTIFS

Cette formation s'adresse à toute personne désireuse de développer des compétences opérationnelles dans le domaine de la préparation mentale et la psychologie du sport. Elle repose sur des enseignements scientifiques mais privilégie l'accès à la pratique de terrain permettant ainsi une meilleure maîtrise des outils enseignés.

L'ensemble de la démarche d'intervention est assuré par des formateurs reconnus (psychologues du sport, préparateurs mentaux, universitaires, entraîneurs de haut niveau), ainsi que des sportifs professionnels.

POINTS FORTS

- Une démarche pédagogique basée à la fois sur des enseignements théoriques et sur la pratique de terrain.
- L'utilisation de méthodes pédagogiques multiples : travaux de groupe, étude de cas, mises en situations réelles.
- Un apprentissage basé sur l'expérimentation : par l'utilisation de moyens pédagogiques favorisant le contact avec le terrain en tant que praticien et sujet.
- Des interventions menées par des professionnels reconnus mais également par des sportifs de très haut niveau.
- Un contenu qui explore les approches scientifiques récentes appliquées au champ de la psychologie du sport et de la performance.
- Une organisation en séminaires de 3 jours permettant d'intégrer plus facilement la formation à son planning personnel et professionnel.
- Une organisation en présentiel à 100% ou en e-learning+ à hauteur de 60%
- Une supervision dans votre parcours de formation
- Des outils adaptables aux milieux du sport, de l'entreprise, de l'art, et de la santé
- L'occasion d'expérimenter sur soi les méthodes et outils pour mieux se connaître
- La possibilité d'intégrer le réseau de consultants Focus

PUBLIC CONCERNE / PRE-REQUIS

Etudiants STAPS (L3, Master, doctorants), étudiants en psychologie (L3, Master, doctorants), entraîneurs, dirigeants, brevets d'état, psychologues, professionnels de l'intervention psychologique en milieu sportif, professionnels de la santé (médecins, kinésithérapeutes, ostéopathes, infirmiers, psychomotriciens), préparateurs physiques, sportifs professionnels, sportifs en reconversion, parents de sportifs, coach en entreprise et personnes en reconversion professionnelle.

Une commission d'admission étudiera les dossiers d'inscription et effectuera une sélection pour une capacité d'accueil de 20 étudiants maximum.

ORGANISATION DE LA FORMATION

Type de formation : Présentiel ou e-learning+

Rythme en présentiel : La formation se déroule sur une année en 8 sessions de 3 jours (dont une de 4 jours) d'octobre 2020 à mai 2021.

Rythme e-learning+ : La formation se déroule également sur une année en 8 sessions de 3 jours (dont une de 4 jours). Les semaines 1, 3 et 8 sont en présentiel. Les semaines 2, 4, 5, 6 et 7 sont organisées à distance.

Quelques précisions sur l'organisation des sessions en e-learning+ : pour faciliter l'organisation individuelle les formations alterneront des web-conférences en direct et interactives, des vidéos enregistrées, des séances de tutorat collectifs et de supervision individualisée, ainsi que la réalisation de travaux collaboratifs (4 vidéos).

Durée totale de la formation : 300 heures de formation

- 144h de formation présentiel (formule présentiel)
- 144h de formation dont 80 en présentiel et 64h à distance (formule e-learning+)
- 12h de supervision et de suivi de stage
- 28h de travail personnel et collaboratif (contrôle continu)
- 6h d'échange avec des sportifs professionnels

- 10h d'examen (examen blanc, examen écrit et soutenance)
- 100h de stage

Les formes d'apprentissage :

- Les cours en présentiel : priorité est donné aux échanges avec les formateurs et entre les stagiaires, ainsi qu'à la mise en pratique des outils
- Les cours en e-learning+ : constituent la base de connaissance théorique (PDF et PowerPoint) tout en conservant l'interaction avec les formateurs (vidéos en direct avec des exercices pratiques + Accès replay)
- Plateforme numérique : lieu d'échanges entre les étudiants et l'équipe pédagogique (travail collaboratif, pistes de lecture, travaux pratiques) et un lieu de partage d'outils
- Le stage pratique et la supervision : permet aux étudiants de se confronter aux suivis individuels (athlètes, artistes, entreprise, etc.) et d'être accompagnés par un Consultant Focus
- Travail personnel et collaboratif : réalisation de 4 exercices de mise en situation (étude de cas, observation terrain, une technique de préparation mentale et intégration à un club) en groupe ou individuellement
- Mémoire de stage : écriture d'un mémoire avec soutenance

Lieu : Centre technique du Haillan.

Possibilité d'hébergement et de restauration sur place (tarif spécial Focus Consultants) y compris pour le rythme e-learning+.

INSCRIPTION ET FRAIS PEDAGOGIQUES

Financement individuel : 5100 €

Financement dans le cadre de la formation professionnelle continue (démarches à faire auprès de votre employeur), Pôle emploi, divers OPCO ou financement privé (club, fédération, etc.) : 6100 €

Le dossier d'aide au financement et le dossier d'inscription sont à télécharger sur notre site internet

www.focus-formations.com

SOMMAIRE

Programme d'enseignement	5
Calendrier prévisionnel 2020-2021	7
Équipe pédagogique	9
Information pratique et contact	11
Hébergement	12

PROGRAMME D'ENSEIGNEMENT

Modules	Contenu	Mots clés	Durée	Formateurs
1. Introduction à la psychologie du sport et la préparation mentale	<ul style="list-style-type: none"> • Histoire, formation, métiers • Organisation et associations • Les techniques et modalités d'intervention • Implantation des PM 	Formation, diplômes, techniques, métiers et déontologie	14 heures	<ul style="list-style-type: none"> • Greg Décamps • Anthony Mette & Olivier Leprêtre
2. Préparation mentale et progression individuelle (1ère partie)	<ul style="list-style-type: none"> • Initiation à la méditation et l'intelligence émotionnelle • Profil motivationnel • Lucidité envers soi • Planification d'objectifs 	Lucidité, Mindfulness, motivations, objectifs	24 heures	<ul style="list-style-type: none"> • Anthony Mette & Olivier Leprêtre • Valentin Dardillat • Valérie Granjean
3. Préparation mentale et progression individuelle (2ème partie)	<ul style="list-style-type: none"> • Estime et image de soi • Lâcher prise • Gestion du stress • Acceptation • Profils atypiques 	Acceptation, Lâcher prise, stress	24 heures	<ul style="list-style-type: none"> • Anthony Mette & Olivier Leprêtre • Claire Marquebielle • Mickael Brageot
4. Préparation mentale et progression individuelle (3ème partie)	<ul style="list-style-type: none"> • Compétences attentionnelles • Gestion de la colère • Imagerie mentale • Routines • Flow 	Focus, Attention, reconcentration, dépassement de soi	24 heures	<ul style="list-style-type: none"> • Anthony Mette & Olivier Leprêtre • Clément Maynadier • Lilian Durey • Bruno Le Gal
5. Prévention de la santé et accompagnement personnel	<ul style="list-style-type: none"> • Bilan psychologique • Stress et récupération • Gestion de la blessure • Gestion de carrière • Psychopathologie du sportif 	Suivi médical, stress, blessure, carrière, burnout, dépression, TCA	50 heures	<ul style="list-style-type: none"> • Anthony Mette & Olivier Leprêtre • Valérie Granjean • Léa Roussel • Claire Marquebielle • Manu Augey
6. Stratégies collectives et éducatives	<ul style="list-style-type: none"> • Stratégies de cohésion • Fonctions des réseaux sociaux • Relation entraîneur-entraîné • Gestion des violences 	Cohésion, éducation, efficacité collective, apprentissage	44 heures	<ul style="list-style-type: none"> • Anthony Mette & Olivier Leprêtre • Pascal Legrain • Cédric Voutier • Jeremy Bertin • Sébastien Bouheil
7. Suivi individuel & collectif			20 heures	<ul style="list-style-type: none"> • Olivier Leprêtre et Anthony Mette • Superviseurs
8. Stage professionnel			100 heures	Tuteur de stage

Volume horaire total sans stage (examens compris)	200 heures
Volume horaire total avec stage (examens compris)	300 heures



EMPLOI DU TEMPS DSPM 2020/2021 « FORMULE PRESENTIEL »

	Semaine 1 5-6-7 octobre			Semaine 2 2-3-4 novembre			Semaine 3 7-8-9-10 décembre			
	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Matinée 8h30-12h30	Lucidité envers soi A.Mette	Management et cohésion de groupe J. Bertin	Le bilan psychologique V. Grandjean	Histoire, formations et diplômes en PS G. Décamps	Les tests et techniques d'évaluation A.Mette	Les techniques d'intervention en PS Collectif	Lâcher prise A.Mette	Wim Hof A.Wanlin	EMDR C. Marquebille	Gestion du stress O. Leprêtre
	Repas			Repas			Repas			
Après-midi 13h30-17h30	Profils motivationnels A. Mette	Management et cohésion de groupe J. Bertin Suivi Individuel	Dépassement et goût de l'effort B. Le Gal	Métiers et débouchés A. Mette	Témoignage de Mika Brageot + Suivi indiv	Les techniques d'intervention en PS Collectif	Initiation Mindfulness et IE O.Leprêtre	Initiation Mindfulness et IE O.Leprêtre	Estime de soi A.Mette	Gestion du stress O. Leprêtre

	Semaine 4 11-12-13 janvier			Semaine 5 1-2-3 février			Semaine 6 8-9-10 mars		
	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 1	Jour 2	Jour 3
Matinée 8h30-12h30	Retours d'expériences N.Latrille P.Guillet A.Jouvencel B.Heinrich	Planification des objectifs O.Leprêtre	Gestion de la blessure O. Leprêtre	Psychopathologie du sportif A.Mette	Témoignage de C.Maynardier + Mise en pratique	Préparation mentale de club A.Mette	Gestion de l'attention O. Leprêtre	Présentation études de cas Collectif	Présentation études de cas Collectif
	Repas			Repas			Repas		
Après-midi 13h30-17h30	Profils atypiques A.Mette	Témoignage de C. Castets + Suivi individuel	Observation terrain A.Mette	PM et parents M.Hindi	Suivi individuel	Préparation mentale de club Debriefing	Les routines O. Leprêtre	Initiation au neuro-feedback (EEG) et à la cohérence cardiaque O. Leprêtre	Debriefing études de cas et suivi indiv

	Semaine 7 6-7-8 Avril			Semaine 8 3-4-5-6 mai					
	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Restitution du mémoire et du rapport de stage	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
Matinée 8h30-12h30	L'atteinte du flow A.Mette	Préparation aux examens	Nutrition et mental L. Roussel			Soutenance	Examen écrit	Gestion des violences S. Bouheil	La confiance O. Leprêtre
	Repas			Repas					
Après-midi 13h30-17h30	Nouvelles technologies et besoins psy P. Legrain	Suivi individuel	Mise en pratique du flow Collectif		Soutenance	Mouvement et Flow L. Durey	Optimisation mentale en sports co C. Pénigaud	Management et cohésion de groupe J. Bertin	Remise des diplômes

- Date de restitution du mémoire et du rapport de stage en PDF : le 16 avril 2021
- Remise des diplômes le 7 mai 2021



EMPLOI DU TEMPS DSPM 2020/2021 « FORMULE ELEARNING »

	Semaine 1 12-13-14 octobre			Semaine 2 9-10-11 novembre			Semaine 3 14-15-16-17 décembre			
	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Matinée 8h30-12h30	Lucidité envers soi A.Mette	Management et cohésion de groupe J. Bertin	Le bilan psychologique V. Grandjean	Histoire, formations et diplômes en PS G. Décamps	Les tests et techniques d'évaluation A.Mette	Les techniques d'intervention en PS Collectif	Lâcher prise A.Mette	Wim Hof A.Wanlin	EMDR C. Marquebille	Gestion du stress O. Leprêtre
	Repas			Repas			Repas			
Après-midi 13h30-17h30	Profils motivationnels A. Mette	Management et cohésion de groupe J. Bertin Suivi Individuel	Dépassement et goût de l'effort B. Le Gal	Métiers et débouchés A. Mette	Témoignage de Mika Brageot + Suivi indiv	Les techniques d'intervention en PS Collectif	Initiation Mindfulness et IE O.Leprêtre	Initiation Mindfulness et IE O.Leprêtre	Estime de soi A.Mette	Gestion du stress O. Leprêtre

	Semaine 4 18-19-20 janvier			Semaine 5 8-9-10 février			Semaine 6 15-16-17 mars		
	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 1	Jour 2	Jour 3
Matinée 8h30-12h30	Retours d'expériences Collectif	Planification des objectifs O.Leprêtre	Gestion de la blessure O. Leprêtre	Psychopathologie du sportif A.Mette	Témoignage de C.Maynardier + Mise en pratique	Préparation mentale de club A.Mette	Gestion de l'attention O. Leprêtre	Présentation études de cas Collectif	Présentation études de cas Collectif
	Repas			Repas			Repas		
Après-midi 13h30-17h30	Profils atypiques A.Mette	Témoignage de C. Castets + Suivi individuel	Observation terrain A.Mette	PM et parents M.Hindi	Suivi individuel	Préparation mentale de club Debriefing	Les routines O. Leprêtre	Initiation au neuro-feedback (EEG) et à la cohérence cardiaque O. Leprêtre	Debriefing études de cas et suivi indiv

	Semaine 7 13-14-15 Avril			Semaine 8 17-18-19-20 mai				
	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Restitution du mémoire et du rapport de stage	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Matinée 8h30-12h30	L'atteinte du flow A.Mette	Préparation aux examens	Nutrition et mental L. Roussel		Soutenance	Examen écrit	Gestion des violences S. Bouheil	La confiance O. Leprêtre
	Repas				Repas			
Après-midi 13h30-17h30	Nouvelles technologies et besoins psy P. Legrain	Suivi individuel	Mise en pratique du flow Collectif		Soutenance	Mouvement et Flow L. Durey	Optimisation mentale en sports co C. Pénigaud	Management et cohésion de groupe J. Bertin

- Date de restitution du mémoire et du rapport de stage en PDF : le 1^{er} mai 2021
- Remise des diplômes par correspondance

EQUIPE PEDAGOGIQUE

LES EXPERTS

Anthony Mette	Président, préparateur mental
Olivier Leprêtre	Directeur général, préparateur mental
Valérie Granjean	Psychologue
Alexandre Wanlin	Enseignant MMA et instructeur Wim Hof
Greg Décamps	Maître de conférence
Sébastien Bouheil	Fondateur de l'association Colosse aux pieds d'argile
Claire Marquebille	Psychologue clinicienne
Manu Augey	Préparateur mental
Mélanie Hindi	Psychologue du sport
Lilian Durey	Coach yoga & flow
Pascal Legrain	Maître de conférence
Léa Roussel	Nutritionniste, diététicienne
Bruno Le Gal	Entraîneur EdF de Jujitsu et préparateur mental
Jérémy Bertin	Manager et préparateur mental
Christian Pénigaud	CTS en charge de la préparation mentale FF Volley-Ball

LES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU

Rémi Bizouard	Triple champion du Monde de FMX
Gianni Mina	Joueur de tennis professionnel
Clément Maynadier	Joueur de rugby professionnel
Valentin Dardillat	Triple champion du Monde de jetski
Mikael Brageot	Champion du monde de RedBull AirRace et champion de voltige aérienne
Clément Castets	Joueur de rugby professionnel

INFORMATIONS PRATIQUES & CONTACTS



Lieu de formation : Centre technique du Haillan

Adresse :

Ligue de Football de Nouvelle Aquitaine
17 bis rue Joliot Curie
33185 Le Haillan

A noter que plusieurs journées seront délocalisées sur le Bassin d'Arcachon et sur Bordeaux en raison des activités sportives proposées. Nous officialiserons les dates et les lieux prochainement.

CONTACTS

Responsables du Diplôme :

- **Anthony Mette** : anthony.mette@focus-formations.com (06.03.92.59.27)
- **Olivier Leprêtre** : olivier.lepretre@focus-formations.com (06.07.78.38.10)

REGLEMENT INTERIEUR

Article 1

Le présent règlement est établi conformément aux dispositions des articles L.6352-3 et L.6352-4 et R.6352-1 à R.6352-15 du Code du travail. Il s'applique à tous les stagiaires, et ce pour la durée de la formation suivie.

Article 2 - Discipline :

Il est formellement interdit aux stagiaires : - D'introduire des boissons alcoolisées dans les locaux de l'organisme ; - De se présenter aux formations en état d'ébriété ; - D'emporter ou modifier les supports de formation ; - D'emporter des objets sans autorisation écrite ; - De modifier les réglages des paramètres de l'ordinateur ; - de manger dans les salles de cours ; - d'utiliser leurs téléphones portables durant les sessions ; - de quitter le stage sans motif

Article 3 - Sanctions :

Tout agissement considéré comme fautif par la direction de l'organisme de formation pourra, en fonction de sa nature et de sa gravité, faire l'objet de l'une ou l'autre des sanctions ci-après par ordre croissant d'importance : - Avertissement écrit par le Directeur de l'organisme de formation ; - Blâme - Exclusion définitive de la formation sans remboursement des sommes engagées

Article 4

Entretien préalable à une sanction et procédure. Aucune sanction ne peut être infligée au stagiaire sans que celui-ci ne soit informé dans le même temps et par écrit des griefs retenus contre lui. Lorsque l'organisme de formation envisage une prise de sanction, il convoque le stagiaire par lettre recommandée avec accusé de réception ou remise à l'intéressé contre décharge en lui indiquant l'objet de la convocation, la date, l'heure et le lieu de l'entretien, sauf si la sanction envisagée n'a pas d'incidence sur la présence du stagiaire pour la suite de la formation. Au cours de l'entretien, le stagiaire a la possibilité de se faire assister par une personne de son choix, stagiaire ou salarié de l'organisme de formation. La convocation mentionnée à l'article précédent fait état de cette faculté. Lors de l'entretien, le motif de la sanction envisagée est indiqué au stagiaire : celui-ci a alors la possibilité de donner toute explication ou justification des faits qui lui sont reprochés. Lorsqu'une mesure conservatoire d'exclusion temporaire à effet immédiat est considérée comme indispensable par l'organisme de formation, aucune sanction définitive relative à l'agissement fautif à l'origine de cette exclusion ne peut être prise sans que le stagiaire n'ait été au préalable informé des griefs retenus contre lui et, éventuellement, qu'il ait été convoqué à un entretien et ait eu la possibilité de s'expliquer devant un Commission de discipline. La sanction ne peut intervenir moins d'un jour franc ni plus de 15 jours après l'entretien où, le cas échéant, après avis de la Commission de discipline. Elle fait l'objet d'une notification écrite et motivée au stagiaire sous forme lettre recommandée, ou d'une lettre remise contre décharge. L'organisme de formation informe concomitamment l'employeur, et éventuellement l'organisme paritaire prenant à sa charge les frais de formation, de la sanction prise.

Article 5 - Représentation des stagiaires :

Lorsqu'un stage a une durée supérieure à 500 heures, il est procédé à l'élection d'un délégué titulaire et d'un délégué suppléant en scrutin uninominal à deux tours. Tous les stagiaires sont électeurs et éligibles, sauf les détenus admis à participer à une action de formation professionnelle. L'organisme de formation organise le scrutin qui a lieu pendant les heures de formation, au plus tôt 20 heures, au plus tard 40 heures après le début du stage. En cas d'impossibilité de désigner les représentants des stagiaires, l'organisme de formation dresse un PV de carence qu'il transmet au préfet de région territorialement compétent. Les délégués sont élus pour la durée de la formation. Leurs fonctions prennent fin lorsqu'ils cessent, pour quelque cause que ce soit de participer à la formation. à une nouvelle élection dans les conditions prévues aux articles R.6352-9 à R.6352-12. Les représentants des stagiaires font toute suggestion pour améliorer le déroulement des stages et les conditions de vie des stagiaires dans l'organisme de formation. Ils présentent toutes les réclamations individuelles ou collectives relatives à ces matières, aux conditions d'hygiène et de sécurité et à l'application du règlement intérieur.

Article 6 - Hygiène et sécurité :

La prévention des risques d'accidents et de maladies est impérative et exige de chacun le respect total de toutes les prescriptions applicables en matière d'hygiène et de sécurité. A cet effet, les consignes générales et particulières de sécurité en vigueur dans l'organisme, lorsqu'elles existent, doivent être strictement respectées sous peine de sanctions disciplinaires.

Article 7 - Propriété intellectuelle et réutilisation des supports :

Tous les supports de formation utilisés au cours des stages dispensés par FOCUS Consultants sont la propriété exclusive de FOCUS Consultants, marque déposée à l'INPI. « Toute présentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans l'accord de l'auteur ou de ses

ayant droit ou ayant cause est illicite». Seules « les copies réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, et les analyses et courtes citations sont tolérées, sous réserve que soient indiqués clairement le nom de l'auteur et la source ».

Article 8

Un exemplaire du présent règlement est remis à chaque stagiaire (avant toute inscription définitive).

Article 9

Le plagiat est un emprunt à un auteur consistant à s'en attribuer indument la paternité par copie, imitation ou détournement, partiel ou total. Cette pratique est considérée comme une fraude susceptible d'entraîner des sanctions disciplinaires ou juridiques devant les juridictions de droit commun.

Afin de lutter contre le plagiat, Focus Consultants utilise des dispositifs automatisés de contrôle des documents par comparaison avec les contenus publiés au niveau national et international.