

PREPARATION MENTALE – PERFECTIONNEMENT

Thématique : Sport

Composante / Service dispensant l'UE : SUAPS

Au travers de cet enseignement, en prenant pour support une pratique physique et sportive, le SUAPS vous permet d'acquérir les compétences permettant de vous inscrire dans une pratique physique durable : enjeu sanitaire sociétal. Vous aborderez ainsi les thèmes transversaux de l'acculturation à une pratique physique et sportive : gestion de votre vie physique, autonomie et sécurité dans la pratique, bien être.

Objectifs pédagogiques et contenu	Objectifs : Accompagner les étudiants qui ont un projet de prouesse sportive-et travailler sur un questionnement mental qui les empêche de performer Développer ses habiletés mentales et cognitives pour optimiser l'ensemble de ses ressources afin de développer des-comportements adaptés à la performance recherchée tout en favorisant le plaisir de la pratique et l'autonomie. Contenu de la formation : Développement de connaissances théoriques sur la préparation mentale permettant de construire son projet de performance sportive. Définir le tiraillement mental qui altère sa performance. Mise en pratique d'outils mentaux tels que : la relaxation, la respiration, le mind fullness, Les différents ancrages (de réussite, de concentration, de confiance) l'imagerie mentale, la visualisation d'objectifs, la gestion du stress, la lutte contre les influences négatives, la récupération après un effort...
Modalités d'enseignement	☒ Cours en présence ☐ cours en ligne ☐ Hybride (nb d'heures en présence)
Volume horaire	Nombre d'heures de cours : 24 hTD Estimation du nombre d'heures de travail personnel étudiant : travail personnel + constitution d'un dossier : 6h TD
Responsable	Patrick LADOUCE plus d'informations ici
Contact pour information	patrick.ladouce@uca.fr
Intervenants	Patrick LADOUCE Professeur EPS Préparateur Mental
Calendrier des enseignements	☒ Durée 1 semestre : 2 ^{ème} semestre Début des activités : 2 ^{ème} semestre du 11 janvier 2027 au 09 avril 2027
Créneau horaire pour les cours en présence	Vendredi S2 : 13h-15h : SUAPS salle de cours puis salle de danse
Lieu d'enseignement	SUAPS – Stade Universitaire : 15 bis rue Poncillon Clermont-Fd / salle de cours puis Salle de Danse
Capacité d'accueil	12
Effectif minimum pour ouverture de l'UE	5 (créneau partagé avec activités non qualifiantes)
Modalités de contrôle des connaissances et des compétences	Assiduité : Nombre d'absences au-delà duquel l'obligation d'assiduité sera déclarée non remplie, entraînant la défaillance de l'étudiant : 2 par semestre Évaluation initiale : contrôle continu et Constitution d'un dossier : Analyse de son projet de performance et définition de son-questionnement mental. Analyse théorique de sa démarche, pour performer, (10 pages maxi), présentation et animation de l'outil choisi pour (préformer) répond au mieux (à sa transformation) à son questionnement mental. 2^{nde} chance : Épreuve théorique écrite (Durée :1h30)
Complément d'information, contraintes spécifiques	Impératif : Attention : Les étudiants de cette UE devront avoir un projet de performance sportive dans lequel ils rencontrent un questionnement mental qu'ils souhaitent travailler (ou faire évoluer). Après avoir procédé à votre inscription pédagogique sur IPWeb, merci de suivre le lien qui vous sera transmis par mail afin de choisir votre créneau.