

DIPLOME D'UNIVERSITÉ

DIPLOME UNIVERSITAIRE OPTIMISATION DE LA HAUTE PERFORMANCE COLLECTIVE -
PREPARATION MENTALE ET MANAGEMENT D'EQUIPE
(DU OHPCo)

Faculté des Sciences du Sport - UFR STAPS

3 allée des Stades Universitaires - BP 27 877 - 21 078 Dijon Cedex

Responsable	Bureau 131	Tél : 0380679009 - Email : mickael.campo@u-bourgogne.fr
Scolarité	Scolarité A	Tél : 0380395195 - Email : formation.continue-staps@u-bourgogne.fr

OBJECTIFS ET DÉBOUCHÉS

L'optimisation de la performance mobilise de nombreuses compétences, dont celles liées au domaine de la psychologie du sport. Aussi, depuis quelques années, la professionnalisation dans le secteur de la préparation mentale et de l'accompagnement à la performance est en pleine expansion, entraînant une multitude de formations, de tous niveaux et de spécificités différentes. Néanmoins, à ce jour, les formations en psychologie du sport et de la performance sont traditionnellement, et essentiellement, (1) focalisées sur une approche individuelle négligeant l'acquisition des compétences spécifiques requises par la dimension collective de la performance, et (2) souvent éloignées des spécificités du milieu de la très haute performance. Le DU *Optimisation de la Haute Performance Collective – préparation mentale et management d'équipe* (OHPCo) a été ainsi élaboré afin de proposer une alternative à ces deux écueils observables dans le paysage actuel de la formation française et européenne.

Ce diplôme prend son origine (1) dans le projet TEAM SPORTS, porté par l'UFR STAPS, visant l'accompagnement scientifique à la très haute performance des équipes de France en sports collectifs dans le cadre de la préparation aux Jeux Olympiques de 2024 ; ainsi que (2) dans la collaboration du responsable pédagogique avec la Fédération Française de Rugby dans l'accompagnement de ses équipes de France (XV de France masculin et féminin, EDF 7 olympiques masculin et féminin, France jeunes) et la responsabilité de son pôle de préparation mentale.

Le DU OHPCo est une spécialisation professionnelle qui s'adresse aux professionnels de l'accompagnement mental à la performance (préparateurs mentaux, psychologues du sport, coaches, sport scientists¹), aux cadres sportifs (managers sportifs, entraîneurs, cadres d'état, DTN, ...) travaillant

¹ Expert·e·s dans l'accompagnement scientifique à la très haute performance, en charge de l'analyse des données psychométriques, de l'aide à la décision, du transfert des connaissances

avec les structures fédérales, professionnelles ou semi-professionnelles, voire plus globalement aux chefs de projets (managers, dirigeant·e·s d'entreprise, chef·fe·s de service, ...) cherchant à développer des compétences issues du sport collectif transférables à leur domaine d'activité.

La formation proposée a donc pour but de former et spécialiser les acteurs de la performance d'équipe (préparateurs mentaux, coach, psychologues, sport scientists, managers, dirigeant·e·s d'entreprise, chef·fe·s de service, ...) aux connaissances et compétences mobilisées dans le cadre de l'accompagnement mental à la très haute performance en sports collectifs. Le DU OHPCo vise également l'adaptation du parcours de formation au profil des professionnels en proposant trois spécialisations : management de projet de performance, préparation mentale, et accompagnement scientifique à la performance. Cette dernière spécialisation a notamment pour but de proposer une formation unique au nouveau métier de sport scientist en psychologie du sport actuellement émergeant au sein des fédérations sportives, qui permettra notamment aux stagiaires formés de postuler au sein des fédérations afin de délivrer les applications du projet TEAM SPORTS auprès de leurs équipes nationales.

- **Description des axes de formation :**

L'objectif du DU OPC est de permettre aux professionnels en charge de l'encadrement d'équipes, ou de l'accompagnement à la performance des équipes, de concevoir et mettre en œuvre un plan de performance collective.

Six axes de formation sont visés :

1. Connaître le contexte d'optimisation de la haute performance collective et de la préparation mentale en sport collectif,
2. Evaluer les besoins d'optimisation de la performance collective,
3. Mettre en rapport les connaissances théoriques dans le domaine de la psychologie sociale appliquée au contexte de performance avec les besoins identifiés par le plan de performance collective,
4. Elaborer, planifier et gérer un plan de performance collective,
5. Décider des plans d'action à mettre en œuvre pour optimiser les dynamiques relationnelles (joueur·euse·s - staffs) et les stratégies collectives de gestion de la performance,
6. Appliquer des outils et méthodes de la préparation mentale en sport collectif de haut niveau.

La formation est enrichie par :

Un stage de 150 heures (minimum) portant sur la mise en place ou l'accompagnement d'un plan de performance collective.

Ce stage peut être un des stages effectués durant un cursus de Master ; il fera alors l'objet d'un suivi spécifique par l'encadrement pédagogique du D.U.

- **Procédures permettant la mise en œuvre de ces priorités**

La mise en œuvre de cette formation doit être adaptée aux obligations des participants au titre de la formation continue. Il est constitué de quatre blocs de compétences répartis spécifiquement dans un calendrier annuel.

Un total de 315 heures stagiaire sera atteint (volume incluant les évaluations et le tutorat).

- **Position du DU dans le schéma des formations et évolution de la filière**

Le DU Préparation Mentale et Optimisation de la Performance Collective est une spécialisation professionnelle accessible :

- Aux professionnels du management d'équipe ou de l'accompagnement à la performance possédant un diplôme/brevet figurant parmi la liste présentée dans la partie suivante.
- Ou sur validation des acquis professionnels (VAP)

CONDITIONS D'ADMISSION

Formation continue :

Le DU OHPCo est à destination des professionnels du management d'équipe ou de l'accompagnement à la performance possédant une formation de niveau 6 à minima (Bac +3) :

- Un doctorat en sciences du sport ou en psychologie
- Un master ou une licence, de préférence en sciences du sport (STAPS) ou en psychologie
- Un diplôme d'état jeunesse, éducation populaire et sport (DESJEPS ou DEJEPS)
- Un brevet d'état d'éducation sportif 2^{ème} degré (BEES 2°)

Pour les professionnels hors-liste ci-dessus, il est possible de faire une demande d'équivalence en complétant le dossier de candidature ainsi que le dossier de demande de validation d'acquis professionnels et personnels.

Le coût de la formation est fixé à 3 600 euros (hors frais d'inscription universitaire d'environ 190 euros). Les dossiers sont gérés par le SEFCA (Lucie DUTHU et Sylvie GILBERT – 03 80 39 51 95 formation.continue-staps@u-bourgogne.fr)

Formation initiale :

A titre dérogatoire, quelques places sont proposées, au titre de la formation initiale, pour les étudiant·e·s en cours de formation à la Faculté des Sciences du Sport de Dijon-Le Creusot. Les conditions d'admission au DU OHPCo nécessitent une inscription dans les diplômes Licence 3 entraînement sportif, Master 1 ou Master 2 de la filière Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive (EOPS) de Dijon.

- Une commission d'admission se réunira chaque année pour déterminer la recevabilité des inscriptions à ce DU et effectuer un classement des candidatures recevables.
- Les frais d'inscription, pour les étudiant·e·s inscrits en formation initiale à la faculté des sciences du sport de Dijon, sont fixés à 140 euros par an, auxquels s'ajoutent les droits d'inscription au 1er diplôme et l'inscription complémentaire (se reporter à la grille tarifaire sur le site de l'uB).

Afin que la double inscription ne mette l'étudiant en difficulté, l'étudiant·e ne pourra obtenir le diplôme en une seule année et devra obligatoirement être inscrit·e au moins 2 ans à la faculté des sciences du sport de Dijon.

Pour les autres cas de figure, l'inscription administrative se fera dans le cadre de la formation continue.

ORGANISATION ET CONTENU DES ÉTUDES

Le DU *Optimisation de la Haute Performance Collective – préparation mentale et management d'équipe* comprend 10 Unités d'Enseignement (UE)

Validation :

L'ensemble des UE 1 à 10 est validé par un test de connaissances noté sur 20 (coefficient 35 au total).

Unités d'enseignement :	CM	TD	TP	Coef
UE 1. Les fondements de la psychologie du sport et de la préparation mentale en sports collectifs <ul style="list-style-type: none"> - L'éthique de l'intervention - Complexité de l'intervention et modélisation de la performance en sports collectifs : l'importance de l'évidence scientifique - Champs d'actions de la préparation mentale en sports collectifs : métiers de l'accompagnement à la performance collective - Ecosystème de la préparation mentale dans le sport de haut niveau en France et à l'étranger - Histoire de la psychologie sociale du sport 	8 h	2 h		1
UE 2 : Psychologie sociale et théorie des groupes <ul style="list-style-type: none"> - Fondements de la psychologie sociale - Nature, structure, environnement du groupe, normes et rôles, sous-groupes et attributs des membres - Sélections des membres, création et formation du groupe, socialisation des membres et développement des groupes - Effets "pervers" du groupe : conformisme, soumission à l'autorité, désindividuation, et dark leadership - Les spécificités du management de l'interculturalité - Théories des organisations collectives 	8 h			3
UE 3. La part de l'individuel dans le fonctionnement groupal <ul style="list-style-type: none"> - Intelligence émotionnelle, émotions de groupe, et contagion émotionnelle - Motivation personnelle et identitaire - Cognitions et performance - Part de la personnalité dans la composition et la dynamique des groupes - Processus identitaires : développement du sens du "Nous" et de l'appartenance au groupe, et influences sur les variables de la performance - Les biais cognitifs et la prise de décision 	20 h	4 h		3
UE 4. Le leadership et les compétences relationnelles <ul style="list-style-type: none"> - Enjeux du management, comportements de l'entraîneur et relation entraîneur-entraînés - Climat d'entraînement : émotions, motivation et développement de l'autonomie 	12h	4 h	4 h	4

<ul style="list-style-type: none"> - Système de leadership de l'équipe : leadership de l'athlète, partage des rôles de leadership, capitaneat - Théories et Techniques de communication 				
UE 5 : Cohésion et processus d'équipe <ul style="list-style-type: none"> - Buts collectifs, coopération-compétition et coopération, attributions, - Efficacité collective, intelligence collective, modèles mentaux partagés, teamwork et performance collective - Stratégie collectives et interpersonnelles de régulation : support social, body langage, codes de communication et normes d'expression émotionnelles, - Cohésion de groupe ; nature, corrélats et team building 	10 h	4 h	4 h	4
UE 6 : Bien-être, et santé mentale dans les fonctionnements de groupe <ul style="list-style-type: none"> - Charge mentale, fatigue mentale, récupération, psychologie de la blessure et burnout sportif chez les joueur·euse·s et les staffs - Equilibre affectif, effet de la passion, santé mentale résilience, psychologie positive - Risques psychosociaux et sport professionnel - Comportements antisociaux en sport d'équipe - Implication des parents et des pairs dans le développement des jeunes joueur·euse·s 	16 h			1
UE 7 : Évaluation des capacités individuelles et collectives <ul style="list-style-type: none"> - Principes de la psychométrie - Outils et méthodes de mesure des habiletés mentales et compétences psychologiques individuelles de performance - Outils et méthodes de mesure des variables psychosociales de performance - Outils et méthodes d'évaluation de la santé mentale - Utilisation des Dashboards et data visualisation 	2 h	4 h	10 h	4
UE 8 : Préparation mentale collective : L'optimisation de la performance des organisations <ul style="list-style-type: none"> - Modèles d'accompagnement à la performance au sein des fédérations de sports collectifs en France et à l'étranger, - Positionnement et contribution des expert·e·s au sein d'un staff, - L'optimisation de la performance collective dans les milieux extra-sportifs - L'accompagnement des équipes : outils de la préparation mentale, stratégies collectives de maîtrise de la performance et innovations technologiques - L'entraînement mental intégré : l'activité sportive et la préparation physique au service du développement des compétences collectives - L'accompagnement des staffs : l'activité du <i>sport scientist</i> en psychologie du sport, et le coaching de staff. - Adapter l'accompagnement aux spécificités des différents publics : Sélections et équipes nationales, centre d'entraînement, équipes de club, etc. - Elaborer, planifier et gérer un plan de performance collective 	50 h		30 h	5
UE 9 : Préparation mentale individuelle : L'accompagnement des membres de l'équipe et du staff	50 h		30 h	5

<ul style="list-style-type: none"> - Les fondements de la relation dans le processus d'accompagnement - Elaborer, planifier et gérer un plan de performance individuelle - Les théories du coaching et approches de l'accompagnement (approches cognitivo-comportementale et mindfulness) - Méthodes et conduites d'entretiens - Outils de la préparation mentale, techniques de l'optimisation de la performance individuelle, et innovations technologiques - L'entraînement mental intégré : l'activité sportive et la préparation physique au service du développement des compétences psychosociales 				
UE 10 : Projet professionnel & spécialisation <ul style="list-style-type: none"> - Masterclass de spécialisation (un choix obligatoire) : <ul style="list-style-type: none"> ○ Parcours Manager d'un projet de performance (chef-fe de projet) ○ Parcours Accompagnateur de la performance (préparateur·rice mental·e) ○ Parcours Sport scientist en psychologie du sport (spécialisation uniquement accessible a minima pour étudiant·e·s en cours de formation MASTER) - Supervision collective et co-coaching - Ecrit - Soutenance orale 			21h	30
Tutorat (suivi, régulation), bilan pédagogique		12h		
		10h		
	176 h	40 h	99 h	60

En parallèle des connaissances enseignées au sein du DU OHPCo, 20 compétences spécifiques sont visées par la formation :

- CP1 - Créer une relation de confiance avec le sportif, l'équipe, les membres du staff et/ou les différents acteurs de la structure sportive.
- CP2 - Accompagner l'entraîneur ou les membres du staff dans leur compréhension des méthodes et outils proposés et appliquer des ajustements éventuels du protocole au cours de l'accompagnement.
- CP3 - Utiliser les différents outils d'évaluation (mesures psychométriques, analyses notationnelles, observation participante, entretiens).
- CP4 - Décider des plans d'action à mettre en œuvre pour optimiser les dynamiques relationnelles (joueur·euse·s - staffs) et les stratégies collectives de gestion de la performance.
- CP5 - Appliquer des outils et méthodes de la préparation et de l'entraînement mental.
- CP6 - Conseiller la personne accompagnée (joueur·euse·s - staffs) pour l'orienter vers des professionnels adaptés à ses besoins pour un accompagnement complémentaire ou spécifique.
- CP7 - Aider à mettre la personne accompagnée en situation « réflexive ».

- CP8 - Construire et mettre en œuvre des stratégies collectives de régulation émotionnelle.
- CP9 - Construire et mettre en œuvre des protocoles de développement des compétences émotionnelles.
- CP10 - Mobiliser à bon escient les outils et approches de team building et d'optimisation de l'efficacité collective.
- CP11 - S'adapter aux acteurs et mobiliser ressources de l'environnement de la joueur·euse ou du staff dans le cadre de ses interventions.
- CP12 - Faciliter le changement et assurer, si besoin, un rôle de médiateur dans la gestion de conflit.
- CP13 - Structurer une réponse pertinente et de qualité aux demandes d'un chef de projet (head coach, manager...) dans un temps très court.
- CP14 - S'exprimer déontologiquement en interne, dans les médias et les réseaux sociaux.
- CP15 - Produire des livrables pratiques à destination de l'équipe.
- CP16 - Interpréter des faits de jeu au regard des influences potentielles de la dimension mentale.
- CP17 - Déterminer et schématiser les relations au sein d'un groupe.
- CP18 - Identifier les différents leaders et développer leurs compétences.
- CP19 - Former et accompagner un entraîneur dans l'optimisation de sa propre pratique managériale.
- CP20 - Aider éthiquement un chef de projet dans l'élaboration et la mise en œuvre du projet de performance.

De manière transversale, les connaissances et compétences visées par ce diplôme permettent le développement des quatre grands blocs de compétences suivants :

1. Accompagner éthiquement un projet de performance collective et les acteur·rice·s associé·e·s (joueur·euse·s, membres du staff, dirigeant·e·s, etc.).
2. Évaluer les besoins en termes d'optimisation de la performance collective pour établir un diagnostic systémique au niveau des joueur·euse·s et de l'équipe sur les différentes variables psychosociales, et définir des objectifs de travail dans le contexte de la pratique de haute performance ou de son accession.
3. Elaborer, formaliser, planifier, gérer et partager un plan de performance collective adapté aux besoins et spécificités de l'écosystème de performance lié à la pratique intensive du sport de haut niveau, et établi sur la base des connaissances théoriques et des données recueillies par des outils d'évaluation pertinents.
4. Animer des situations spécifiques à visée de développement mental, sur le plan individuel ou collectif, pour garantir l'atteinte des objectifs visés.

Validation

L'ensemble des compétences est validé par un écrit de 3 h (coefficient 15) et par une soutenance orale d'analyse de l'activité, spécifique au parcours de spécialisation choisi (coefficient 15).

Bloc de Compétences	Compétences impliquées	UE impliquées	Nb d'heures
UNIVERSITÉ DE BOURGOGNE			
RENTRÉE 2022 - 2023			

<p>Bloc n°1 : Accompagner éthiquement un projet de performance collective et les acteur·rice·s associé·e·s (joueur·euse·s, membres du staff, dirigeant·e·s, etc.).</p>	<p>CP1 CP2 CP6 CP7 CP11 CP13 CP 14 CP19 CP20</p>	<p>Toutes</p>	<p>60 h</p>
<p>Bloc n° 2 : Évaluer les besoins en termes d'optimisation de la performance collective pour établir un diagnostic systémique au niveau des joueur·euse·s et de l'équipe sur les différentes variables psychosociales, et définir des objectifs de travail dans le contexte de la pratique de haute performance ou de son accession.</p>	<p>CP3 CP6 CP7 CP11 CP12 CP13 CP16 CP17 CP18</p>	<p>UE 3 UE4 UE5 UE6 UE7 UE8 U11</p>	<p>34 h</p>
<p>Bloc n° 3 : Elaborer, formaliser, planifier, gérer et partager un plan de performance collective adapté aux besoins et spécificités de l'écosystème de performance lié à la pratique intensive du sport de haut niveau, et établi sur la base des connaissances théoriques et à partir des données recueillies par des outils d'évaluation pertinents.</p>	<p>CP4 CP6 CP8 CP9 CP10 CP11 CP 20</p>	<p>UE3 UE4 UE5 UE6 UE9 UE11</p>	<p>34 h</p>
<p>Bloc n° 4 : Animer des situations spécifiques à visée de développement mental, sur le plan individuel ou collectif pour garantir l'atteinte des objectifs visés, et élaborer des livrables pratiques.</p>	<p>CP5 CP7 CP8 CP9 CP10 CP12 CP13 CP15 CP19</p>	<p>UE3 UE4 UE5 UE6 UE9 UE11</p>	<p>34 h</p>

	CP20	
Suivi individuel	Tutorat (suivi, régulation), bilan pédagogique	10h
Stage professionnel	Stage en structure sportive ou en entreprise	150 h

MODALITÉS DE CONTRÔLE DES CONNAISSANCES

Règlement général

Le DU est constitué de 4 grands blocs regroupant vingt compétences réparties sur une année universitaire.

Le contrôle de connaissance / compétences comprend :

Une évaluation des compétences des stagiaires lors d'une session d'examen d'une journée (juin), à partir de 3 épreuves :

- Un test de connaissance type "questionnaire à choix multiples" de 45 questions
- Un écrit de 3h comportant plusieurs questions courtes portant sur les cours délivrés pendant l'année de DU.
- Une présentation orale d'analyse de l'activité

Evaluation	Type	Coeff
Test de connaissances	CT	30
Ecrit	CT	15
Oral	CT	15

Validation du DU

Le·la participant·e qui aura obtenu la moyenne, soit 10/20 sera titulaire du DU l'Optimisation de la Performance Collective (les mentions assez bien, bien et très bien seront respectivement délivrées à 12, 14 et 16/20).

En cas d'échec, les candidats peuvent repasser l'examen à la session du DU suivante sous réserve de réinscription.

Poursuite d'étude

Une VAP offre la possibilité aux diplômés du DU OPC de poursuivre leurs études au niveau de la licence 3 dans le domaine STAPS « EOPS », avec validation des ECTS acquis sous réserve de l'accord du responsable de la formation.