



# DIPLOME UNIVERSITAIRE

## ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE DU SPORTIF BLESSE // De la prévention de blessures au retour en compétition

### PRESENTATION :

Depuis toujours dans le milieu sportif, l'apparition des blessures et leur prise en charge est appréhendée à différents niveaux :

- médical (soins préventifs ou curatifs)
- préparation physique (programmation, surentraînement, récupération...)
- hygiène de vie (sommeil, hydratation, alimentation, médication..)
- facteurs intrinsèques (âge, morphologie...) ou extrinsèques (matériel inadapté...)

Or, il semblerait que les sportifs blessés puissent rencontrer des difficultés psychologiques qui ne sont pas forcément prises en compte dans leur accompagnement, plutôt focalisé sur les aspects liés à l'entraînement et à l'optimisation des performances, ou centrée sur leur état de santé. Et pour prévenir, diagnostiquer et prendre en charge la blessure du sportif, une approche mentale semble être une voie innovante et complémentaire. Cette problématique est de plus en plus évoquée dans les structures sportives, mais à ce jour les professionnels déplorent un manque de formation.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

Comprendre les enjeux psychologiques posés par la situation de blessure et prendre en compte cette dimension dans l'accompagnement du sportif . D'une part pour tenter de

prévenir la survenue de blessure, et d'autre part pour favoriser un retour optimal à l'activité compétitive, en lien avec l'ensemble du staff (médical, technique, préparateurs physiques et mentaux).

Fournir aux participants des outils leur permettant de diagnostiquer les éventuels dysfonctionnements psychologiques en rapport avec les blessures. Enfin, leur permettre d'accompagner et d'intervenir auprès des athlètes lors des 4 phases classiquement identifiées :

- la prévention (quels facteurs protecteurs versus facteurs à risque)
- la gestion de l'épisode de la blessure (phase d'écoute)
- phase de rééducation/réhabilitation après blessure (motivation, douleur, objectifs, persistance, implication...)
- le retour à l'activité (gestion de l'anxiété de re-blessure)

## **CONTENU DE LA FORMATION**

- Bases théoriques sur les différents déterminants psychologiques des blessures (stress injury model, modèle intégré de la santé...)
- Bases théoriques minimales en psychologie du sport (motivation, fixations de buts, sphère affective, anxiété-stress et performance, relation entraîneur/entraîné, influence environnement social, attributions causales, focus attentionnel, croyances...)
- Acquisition d'outils qualitatifs (conduite et analyse d'entretiens semi-directifs, bases d'écoute active, d'entretien d'explicitation) et quantitatifs (passation et interprétation de questionnaires spécifiques à la thématique)
- Techniques d'accompagnement (imagerie mentale, relaxation, écoute active, fixation de buts, focusing, Clean language...) et méthode d'élaboration d'un suivi.

## **PUBLIC CONCERNE**

- Médecin du sport, Masseur-kinésithérapeute, Ostéopathe, Préparateur mental, Préparateur physique, Cadre fédéral, Conseiller technique, Entraîneur.

## INFOS PRATIQUES

-Coût : Formation initiale : 280 € // Formation continue : 1200€ (Prise en charge possible par organismes de formation continue : FIF-PL / DPC - contact : [staps.sfc@umontpellier.fr](mailto:staps.sfc@umontpellier.fr))

-Une commission pédagogique se réunira pour sélectionner les candidatures (20 candidats max)

- Accès à la formation : Niveau baccalauréat ou équivalent

-Dossier d'inscription à renvoyer avant le 15/07/2019 (à télécharger sur le site...)

La liste des candidats retenus sera disponible à partir du 22 Juillet 2019

Après validation par la commission un dossier d'inscription accompagné du règlement relatif à votre situation vous sera demandé.

- Evaluation finale : remise d'un rapport (étude de cas) : 15 pages

## Dates

12 jours de formation répartis en 3 blocs de 4 jours – 96 heures

Semaine 37 – du mercredi 11 au samedi 14 septembre 2019

Semaine 45 – du mercredi 6 au samedi 9 novembre 2019

Semaine 2 – du mercredi 6 au samedi 9 janvier 2020

Enseignement en présentiel

## Contacts

Pour toute demande de renseignement, contacter : [staps-du-blessure@umontpellier.fr](mailto:staps-du-blessure@umontpellier.fr)

Co – responsables du D.U. :

Laurent TORT – [07 67 96 61 34](tel:0767966134) / mail : [ltort@orange.fr](mailto:ltort@orange.fr)

Julie BOICHE – [04 11 75 90 81](tel:0411759081) / mail : [julie.boiche@umontpellier.fr](mailto:julie.boiche@umontpellier.fr)