

## Unité d'enseignement : Entraînement des compétences mentales

### 1. Objectif principal de l'unité d'enseignement

Le module contribue à la réalisation des objectifs éducatifs du projet Euromental, en fournissant les connaissances et les compétences en matière d'entraînement des compétences ou ressources mentales en relation avec la performance. Le cadre théorique ainsi que les techniques d'habileté mentale seront présentés. A la fin du cours, l'étudiant devra démontrer l'acquisition de :

- 1) Connaissance du cadre théorique de l'entraînement des compétences mentales,
- 2) Connaissance et compréhension des différents concepts d'habiletés mentales - théorie et pratique
- 3) Connaissance des mesures des compétences ou ressources mentales
- 4) Capacité à analyser de manière critique les théories dans le domaine de la psychologie de la performance concernant l'entraînement des ressources mentales,

### 2. Contenu

Le cours fournit des cadres théoriques, méthodologiques et appliqués liés à l'entraînement des ressources mentales. Différentes stratégies mentales telles que la régulation, la concentration (attention), l'imagerie, le discours interne, la confiance en soi seront discutées. Les mesures et les instruments permettant d'évaluer l'efficacité des programmes d'entraînement ciblant les compétences et les stratégies psychologiques dans le sport seront présentés.

### 3. Bibliographie recommandée

Vealey, R. S. (2023). A framework for mental training in sport: Enhancing mental skills, wellbeing, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-20.

Taylor J. (Eds.) (2018). *Assessment in applied sport psychology*. Human Kinetics.

### 4. Méthodes d'enseignement

L'enseignement est dispensé sous forme de cours magistraux, de travaux dirigés, de séminaires et de démonstrations de méthodes d'entraînement mental.

## **5. Méthodes d'évaluation**

L'examen est composé de deux parties : 1) Un examen écrit sous la forme d'un entraînement aux habiletés mentales pour la préparation d'une performance. 2) Présentation orale et discussion avec les pairs sur la manière dont l'entraînement des ressources mentales peut être mis en œuvre.

La répartition de la notation de cette unité sera la suivante : 70 % pour l'examen écrit ; 30 % pour la présentation orale