

La force mentale s'apprend et s'enseigne à l'UNIL

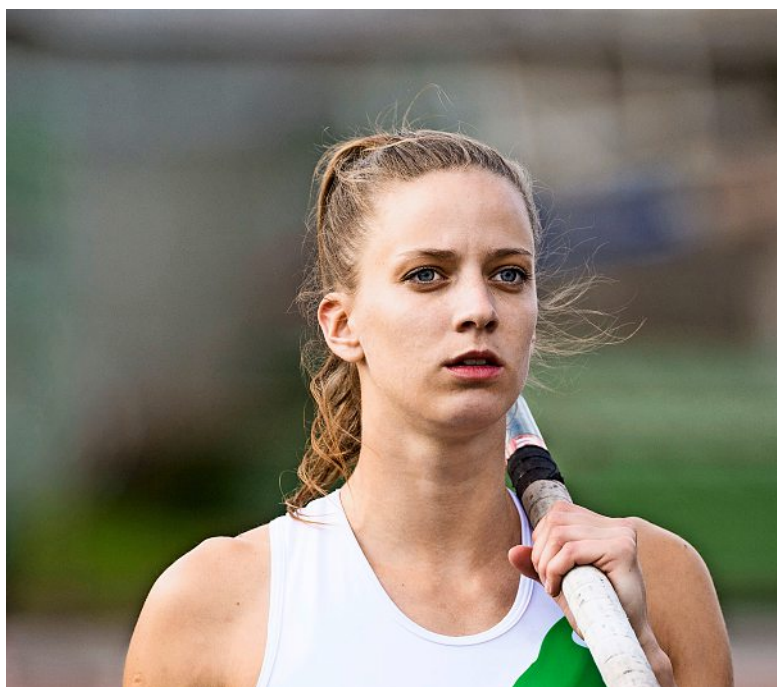
Une nouvelle formation vient professionnaliser la préparation mentale des coaches sportifs en Suisse romande. La formation vaut aussi pour le milieu culturel.

Rester concentré sur ses objectifs, face à un ou des adversaires, devant un public et même lorsque l'issue d'un match ou d'une course semble compromise. C'est dur? Oui, très. Mais la bonne nouvelle, c'est que ça s'apprend! Si les sportifs d'élite outre-Atlantique pratiquent assidûment la préparation mentale, force est d'admettre qu'en Europe, et encore plus en Suisse, la discipline n'a pas encore gagné tous ses galons. La preuve en est qu'il n'existait jusqu'à ce jour qu'une formation certifiante de préparateur mental et qu'elle se trouvait à Zurich.

À partir de septembre 2020, l'Institut des sciences du sport (ISSUL) de l'Université de Lausanne comblera cette lacune sous nos latitudes romandes. Il ouvre en effet le premier Certificate of Advanced Studies (CAS) de préparation mentale en français. Pour Roberta Antonini Philippe, docteure en psychologie du sport et responsable académique de la formation, c'est à la fois une évidence et un besoin: «Il y a aujourd'hui en Suisse romande plusieurs personnes qui font du coaching sportif et qui le font bien. Mais ces mêmes personnes sont aussi celles qui demandent à se former et à se professionnaliser. C'est pourquoi nous avons mis en place cette nouvelle formation dans le respect des critères exigés par la Swiss Association of Sport Psychology. Ceux qui réussissent le CAS peuvent donc devenir préparateur ou préparatrice mentale agréé(e).»

Mêmes outils, plusieurs types de performances

Un plus pour le marché romand et un plus pour les pros du sport, qu'il s'agisse de coaches de sportifs d'élite, de formateurs dans des clubs locaux amateurs ou même de physiothérapeutes, ergothérapeutes ou enseignants d'éducation physique dans le milieu scolaire. «Que l'on doive aider une personne à remarquer après une opération, accompagner un athlète vers le haut du classement ou motiver des élèves qui n'ont pas très envie de faire du sport, au final, les stratégies sont les mêmes», rappelle Roberta Antonini Philippe. La visualisation, la fixation d'objectifs, la pratique du dia-



Gérer le stress, faire face aux adversaires et rester concentré sur la performance font partie des enseignements du préparateur mental d'un athlète. ISTOCK

«Que l'on doive aider une personne à remarquer après une opération, accompagner un athlète vers le haut du classement ou motiver des élèves qui n'ont pas très envie de faire du sport, au final, les stratégies sont les mêmes»



Roberta Antonini Philippe
Responsable académique

logue intérieur sont des outils puissants pour motiver, apprendre à se concentrer et faire face aux situations difficiles.

ment à toute personne qui veut exercer en tant que préparateur mental auprès des musiciens et des artistes.

Formation exigeante pour un milieu exigeant

Et le CAS de l'UNIL est à l'image du monde dans lequel il s'inscrit: il exige du travail et des ressources. Il totalise près de 470 heures de formation et repose sur un mélange de théorie et de pratique. Après avoir reçu les bases fondamentales, les participants doivent ainsi aller sur le terrain et effectuer 90 heures de suivi d'athlètes qu'ils ont eux-mêmes trouvés dans trois sports différents. Une façon de se frotter à la réalité des clubs romands tout en appliquant les techniques de base apprises sur les bancs de l'université. Le travail final repose d'ailleurs sur ces interventions en préparation mentale. «Nous sommes exigeants, confirme Roberta Antonini Philippe, mais c'est le domaine qui le veut.»

Isabelle Michaud

En pratique

Dates: de septembre 2020 à juin 2021.
Délai d'inscription: 30 juin 2020.
Coût de la formation: 6700 francs.
Plus d'infos: www.formation-continue-unil-epfl.ch/formation/preparation-mentale-cas **I.M.**