Université Polytechnique HAUTS-DE-FRANCE

SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES

Diplôme Universitaire Coaching et Performance Mentale - DU CPM

ECTS
60 crédits

Composante
IT2S - Institut des Transversalités, des Sports et de la Santé

Langue(s) d'enseignement
Français

Présentation

La prochaine session de cette formation débutera en janvier 2026 sous réserve de candidats suffisants

Le Diplôme d'Université « Coaching et Performance Mentale » (D.U CPM) a été créé en 2004 au sein de l'Université de Bourgogne, avec comme objectif principal **l'optimisation de la performance** et comme spécificité la bivalence milieu sportif / milieu entrepreneurial.

A la création du diplôme, le coaching mental permettait d'accompagner quelques athlètes et entraineurs vers de meilleures performances. Ce constat a amené cette activité professionnelle à occuper une position de leader sur le marché de l'accompagnement dans le sport. Aujourd'hui, dans le milieu sportif, **le coaching mental s'est généralisé**. Nos coachs conseillent et accompagnent à présent des pratiquants de toutes les disciplines sportives. L'aspect « mental » est devenu l'un des **facteurs prépondérants de la réussite du sportif** et il est à présent l'égal des autres facteurs de la performance, à savoir les préparations physiques, technique, tactique et stratégique.

Parallèlement à son développement dans le milieu sportif, **l'accompagnement mental n'a cessé de se développer dans le milieu entrepreneurial**, à destination des cadres, des chefs d'entreprises ou des managers. Dans l'entreprise, nos coachs conseillent et accompagnent les dirigeants et les managers dans l'élaboration de stratégies de transformation, d'adaptation et de conduite du changement. Ils sont amenés à accompagner la conception des processus de changements organisationnels et managériaux, selon les finalités attendues par le commanditaire.

Dans l'entreprise, le coaching permet aux dirigeants d'avoir un lieu de parole protégé et répond à leur besoin de construction identitaire. Ils sont confrontés à un paradoxe : plus ils doivent affronter de problèmes, et moins ils ont la possibilité d'en parler. Or, **nous vivons une période de changement si rapide et si violent que les réponses traditionnelles ne sont plus suffisantes.**

Aujourd'hui, **le coaching mental s'est étendu à des branches d'activités professionnelles telles que le milieu médical** (médecins, kinésithérapeutes, infirmiers, ...), **les métiers à risques** (sapeur-pompiers, militaires, guides de haute montagne, ...), **les milieux de l'enseignement** (étudiants, enseignants, parents, ...) et jusqu'à **l'accompagnement des particuliers** en quête d'un meilleur positionnement professionnel ou d'une reconversion professionnelle plus adaptée à leurs désirs.

Savoir-faire et compétences

BC 1 - LA METHODE TARGET

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 27 juin 2025

- Ce bloc prépare les coachés à exploiter cinq axes stratégiques :énergie, émotion, estime de soi, motivation et concentration.
- La MéthodeTarget développe une vision du métier de coach qui recense 10 stratégies mentales appliquant 20 techniques et 60 outils d'exploitation.

BC 2 - LES SAVOIRS ADAPTATIFS

- Ce bloc apporte aux apprenants des savoirs adaptatifs qui doivent leur permettre de construire leur propre démarche de coaching.
- Ces savoirs adaptatifs sont issus de différentes méthodes telles que la PNL,la Méthode Lenhart (communication RPBDC), al stratégie de la bienveillance, l'intelligence collective ou encore l'intelligence du stress.

BC 3 - LES SITUATIONS PROFESSIONNELLES

- Ce bloc est constitué d'un stage de minimum 100H de coaching.

Ce stage est une réelle mise en situation professionnelle, qui permet aux apprenants de s'approprier et d'analyser des situations puis de construire et proposer des solutions entraînant la résolution des problèmes émergeant.

Liste des principaux enseignements :

- Fondamentaux de la Méthode Target (Profil d'action, Estime de soi, Motivation)
- Coaching Postural et Déontologie
- Neurosciences
- Entrepreneuriat
- Préférences Motrices
- Cohésion d'équipes

Organisation

Contrôle des connaissances

Examens finaux :

- BC1 : examen écrit de 3h,
- BC2 : examen écrit de 2h,
- BC 3 : Rapport + soutenance.

Aménagements particuliers

- Prestations aux personnes en situation de Handicap : accessibilité, sélection, inscription…. :

Afin que les étudiant(e)s ayant des besoins spécifiques puissent passer les épreuves du D.U CPM dans des conditions équitables, l'UPHF s'engage à :

- Communiquer les possibilités d'aménagements des épreuves aux futur(e)s étudiant(e)s au moment de leur inscription au diplôme.

- Communiquer le nom et le contact du référent handicap de l'établissement aux futur(e)s étudiant(e)s au moment de leur inscription au diplôme.

- Prendre en compte la situation individuelle, génératrice de besoins spécifiques, qui lui aura été signalée par l'étudiant(e), soit directement, soit par l'intermédiaire du référent handicap, en lui organisant un entretien formalisé avec le référent handicap de l'établissement, juste après son inscription au diplôme.

Contact Relais Handicap : relaishandicap@uphf.fr

- Possibilités de valider un/ou des blocs de compétences, équivalences, passerelles, VAPP, VAE

Stages

Stage : Obligatoire

Durée du stage : 100h

Les apprenants doivent effectuer au minimum 100H de coaching, testant leur savoir-faire et leur savoir-e#tre ainsi que leur posture professionnelle. Ce stage est une réelle mise en situation professionnelle, qui permet aux apprenants de s'approprier et d'analyser des situations problématiques complexes puis de construire et proposer des solutions entrai#nant la résolution des problèmes émergeant.

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 27 juin 2025

Période du stage

du 01/01 au 30/06

Admission

Conditions d'admission

Le diplôme est ouvert aux types de publics suivants :

1. Les professionnels de l'entraînement sportif
2. Les cadres d'entreprises
3. Les coachs libéraux
4. Les étudiants ayant suivi une formation en STAPS et/ou BEJEPS et/ou DESJEPS.
5. Les salariés des milieux nécessitant de l'accompagnement (militaires, policiers, sapeurs-pompiers, enseignants, chargés d'orientation, personnels soignants,...),
6. Toute personne en recherche d'emploi ou de réorientation ayant au minimum un niveau bac et une expérience professionnelle d'au moins 5 années et désireuse d'entreprendre cette formation au titre de la formation continue.

Modalités d'inscription

Inscription via e-candidat et validation si minimum 34 participants.

Prise en compte des besoins particuliers de certains publics étudiants : Si ESHN ou ESH

Ouverture de la formation à 34 inscriptions minimum et 40 maximum.

Mode de sélection : dossier

Délais d'accès : dossier accepté sous huitaine. Début de formation à la 34e inscription.

Public cible

Formation Continue

Droits de scolarité

Droits d'inscription : 2960 euros

Tarifs FC/FA : 2960 euros

Capacité d'accueil

34 places

Pré-requis obligatoires

BAC

Pré-requis recommandés

Formation universitaire, fédérale ou expérience dans un milieu professionnel nécessitant de l'accompagnement mental

Mode de sélection : Dossier

Et après

Poursuite d'études

- Si niveau bac : Licence STAPS, et/ou si SHN : L3P-SHN ;
- Si niveau Bac+3, Master préparation mentale, Master préparation physique, Master de psychologie...

Passerelles et réorientation

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 27 juin 2025

Réorientation possible en Licence Staps

Insertion professionnelle

Débouchés professionnels : Préparation Mentale, coaching, management de groupe ...

Intitulés métiers visés : Préparateur Mental, coach sportif, coach d'entreprises etc

Infos pratiques

Contacts

Sébastien Malapel Responsable pédagogique DU CPM
sebastien.malapel@uphf.fr

Secretariat IT2S-Juliette Lecornet
03.27.51.18.05
it2s@uphf.fr

Établissement(s) partenaire(s)

ENV Quiberon

Lieu(x)

CAMPUS MONT HOUY - VALENCIENNES

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 27 juin 2025

Programme

Volume horaire global : 204h et 100h de stage

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 27 juin 2025