

## Formation continue: Préparation mentale

Organisé par l'Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne, «Préparation mentale» est un nouveau Certificate of Advanced Studies (CAS) qui répond aux critères de qualité exigés par la Swiss Association of Sport Psychology (SASP) pour devenir préparateur et préparatrice agréés.

formation continue *Unil*  
EPFL



La recherche scientifique a fait de grandes avancées sur l'identification et le développement des habiletés mentales favorisant la performance. Quelles techniques peuvent contribuer à la mise en place d'un mental solide et comment, en tant que préparateur et préparatrice mental?

Les objectifs principaux de la formation sont de connaître les bases théoriques de la psychologie de la performance et de la préparation mentale, ainsi que d'acquérir et savoir appliquer les techniques de préparation mentale.

Ce programme s'adresse à toute personne qui souhaite pouvoir exercer en tant que préparateur et préparatrice-mental auprès de sportifs et sportives, de musiciens et musiciennes-s ou d'artistes, notamment les formateurs et formatrices, les entraîneurs et entraîneuses et les moniteurs et monitrices dans les domaines sportifs ou artistiques, les physiothérapeutes, les ostéopathes, les ergothérapeutes, les médecins du sport, les psychologues ou les enseignants et les enseignantes d'éducation physique et sportive.

→ [Plus d'informations](#)

---

Source: [Formations continues UNIL-EPFL](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**