Université Polytechnique HAUTS-DE-FRANCE

SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES

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 octobre 2026 sous réserve de candidats suffisants

L'accompagnement mental n'a cessé de se développer dans le milieu entrepreneurial, à destination des cadres, des chefs d'entreprises ou des managers.

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

La Méthode Target®, propose des outils originaux d'analyse et de développement des stratégies de Performance Mentale, concept orienté vers la **recherche de la "performance"** humaine, qu'elle soit sportive, managériale, individuelle ou en groupe. Elle s'adresse aussi, plus généralement, aux personnes à la **recherche du "bien-être"**, c'est-à-dire de l'équilibre, la sérénité et le bonheur dans leurs actions quotidiennes.
(Sources : https://www.methodetarget.com/)

Savoir-faire et compétences

BC 1 - LA METHODE TARGET

- 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

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 13 mai 2026

- 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 : contrôle continu + examen terminal écrit de 3h
- BC2 : contrôle continu + examen terminal 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.

Période du stage

entre mai et juillet (après validation du BC1)

Admission

Conditions d'admission

Le diplôme est ouvert aux types de publics suivants :

1. Les professionnels de l'entraînement sportif

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 13 mai 2026

2. Les cadres d'entreprises
3. Les coachs libéraux
4. Les étudiants ayant suivi une formation en STAPS et/ou BPJEPS 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

Public cible

Formation Continue

Droits de scolarité

Droits d'inscription : uphf.fr/droits-dinscription

Tarifs FC : 2960 euros (forfait)

Capacité d'accueil

34 places

Pré-requis obligatoires

Niveau 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

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

Infos pratiques

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 13 mai 2026

Contacts

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

ACCUEIL IT2S
it2s@uphf.fr

Établissement(s) partenaire(s)

UM6P - Maroc

Lieu(x)

CAMPUS MONT HOUY - VALENCIENNES

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 13 mai 2026

Université Polytechnique HAUTS-DE-FRANCE

Programme

Organisation

Dépôt des candidatures

- jusqu'au 31 août 2026

Période globale de formation

- du vendredi 16 octobre 2026 au jeudi 14 octobre 2027

Regroupements en présentiel à Valenciennes (50h)

2 sessions de formation en week-end sont prévues :

- 16, 17 et 18 octobre 2026
- 29, 30 et 31 janvier 2027

Formation à distance (130h)

- 2 périodes de 12 semaines de cours en distanciel

Sessions d'examen

- du 2 au 5 février 2027
- du 18 au 21 mai 2027

Session internationale au Maroc - UM6P (Ben Guerir) (28h)

Une session immersive de formation est organisée :

- du 23 au 27 mai 2027
- format : 4 nuits / 5 nuits (le déplacement de Marrakech vers Ben Guerir, les frais d'hébergement et de restauration sont pris en charge par l'UPHF)

Stage pratique et accompagnement professionnel

Les stagiaires devront réaliser un stage de 100h, réparti comme suit :

- 60h de coaching
- 40h de préparation rédactionnelle

Chaque stagiaire bénéficiera d'un accompagnement individualisé assuré par des formateurs diplômés de la Méthode TARGET.

Soutenances et session de rattrapage

- soutenances des rapports prévues le 24 septembre 2027
- session de rattrapage pour les candidats concernés : 7, 8 et 14 octobre 2027

Volume horaire global : 204h et 100h de stage

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 13 mai 2026