

## Certification Accompagnement en préparation mentale du sportif

### Intitulé de la certification

**Certification « Accompagnement en préparation mentale du sportif »**

### Description du métier, de l'activité ou de la situation professionnelle à partir duquel le dispositif de formation visant la certification est initié :

La certification « Accompagnement en préparation mentale du sportif » vise à doter son bénéficiaire de compétences dans le domaine de la préparation mentale en lien avec la performance sportive. Elle s'adresse à des membres de l'encadrement sportif ou de sportifs de compétition en voie de reconversion. Les tâches concernées sont l'identification des acteurs et facteurs qui jouent un rôle dans l'environnement du sportif, la mise en place d'une communication efficace et adaptée aux différents types de publics, le développement du bien-être et de l'épanouissement du sportif dans sa pratique de compétition, une capacité d'action sur les différents états mentaux et comportementaux, une analyse de son activité de terrain et la mise en place d'une offre d'accompagnement mental.

## Référentiels

<b>REFERENTIEL DE COMPETENCES</b> <i>identifie les compétences et les connaissances, y compris transversales, qui découlent du référentiel d'activités</i>	<b>REFERENTIEL D'ÉVALUATION</b> <i>définit les critères et les modalités d'évaluation des acquis</i>	
	<b>MODALITÉS D'ÉVALUATION</b>	<b>CRITÈRES D'ÉVALUATION</b>
<p>Déterminer les caractéristiques cognitives, comportementales et mentales d'un sportif ou d'un groupe de sportifs à travers des entretiens individuels et des observations de terrain en s'appuyant sur des indicateurs personnalisés afin que le sportif ait une meilleure connaissance de soi au regard de ses performances et de ses objectifs.</p>	<p><b>Projet professionnel</b></p> <p><b>Réalisation d'un document de synthèse</b></p> <p>Mise en place d'un cadre d'accompagnement s'intégrant dans la préparation globale de le/la sportif.ve en s'appuyant sur la réalisation d'entretiens, de la définition d'outils de la préparation mentale et de situations d'observation.</p>	<p>Chaque candidat est évalué au travers des critères suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-les 4 piliers indissociables de la performance (technique, tactique, physique, mental) sont identifiés</li> <li>-les caractéristiques cognitives (gestion des états et discours internes, attentionnelle, apprentissage), comportementales et mentales du sportif sont déterminées (sa motivation, son activité, son identité, ses points forts/faibles et son historique sportif)</li> <li>-le cadre d'accompagnement est adapté aux besoins du sportif</li> <li>-le cadre d'accompagnement prend en considération les objectifs du sportif</li> <li>-la fixation d'objectifs est développée afin de l'optimiser</li> <li>-les acteurs de l'environnement du sportif sont identifiés</li> <li>-le comportement du sportif en compétition est décrit</li> <li>-les moments clés de chaque discipline sportive dans le cadre de l'accompagnement sont identifiés</li> <li>- une grille d'évaluation individuelle ou de dynamique d'un groupe et mise en place à partir de critères qui mettent en évidence des catégories pertinentes en relation avec les dimensions cognitives et mentales de l'activité sportive</li> </ul>

<p>Communiquer avec les sportifs et leur entourage en adaptant son comportement, son discours et ses attitudes en fonction de leurs caractéristiques de manière à favoriser leur expression, de comprendre leur mode de fonctionnement et d'adapter son plan d'accompagnement à travers des entretiens individuels ou collectifs suivant une méthodologie précise.</p>	<p><b>Projet professionnel</b></p> <p><b>Réalisation d'un document de synthèse</b></p> <p>Mise en place d'une série d'entretiens et de temps d'échange avec le sportif/le groupe de sportifs et son/leur entourage</p>	<p>Chaque candidat est évalué au travers des critères suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-les retours (feedback) du sportif et de son entourage sont pris en considération</li> <li>-les entretiens individuels sont conduits de manière méthodologique (questionnaire initial, préparation, écoute active, technique d'explicitation, reformulation, posture physique)</li> <li>-une réunion d'équipe est animée en s'appuyant sur des techniques favorisant l'expression des participants et la dynamique de groupe</li> <li>-un mode communicationnel avec le staff sportif est défini</li> <li>-les objectifs individuels et collectifs sont fixés selon les stratégies mentales de la réussite</li> <li>-les différents styles de leadership et leurs impacts sur la cohésion d'équipe sont identifiés</li> <li>-la conduite d'entretiens est adaptée à la diversité des interlocuteurs</li> <li>-la relation entraîneur/entraîné.e/parents est prise en considération</li> <li>-le discours de l'entraîneur est repéré</li> <li>-la place du professionnel au sein de l'équipe d'accompagnement du sportif est identifiée et il participe au plan d'entraînement</li> <li>-un speech d'avant- match et des temps de débriefing après-match sont proposés en cohérence avec le rôle des différents membres du staff sportif</li> <li>-Les différentes catégories de sportifs sont identifiées</li> </ul>
--	--	--

<p>Déployer différentes méthodologies dans le cadre de l'accompagnement mental en s'appuyant sur des outils et techniques afin de s'adapter au public suivi et diversifier son plan d'accompagnement.</p>	<p><b>Projet professionnel</b></p> <p><b>Réalisation d'un document de synthèse</b></p> <p>Mise en place d'un cadre d'accompagnement s'appuyant sur la réalisation d'entretiens et l'utilisation de différentes techniques de l'accompagnement mental.</p>	<p>Chaque candidat est évalué au travers des critères suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-les méthodologies de l'accompagnement mental sont décrites (techniques de la pleine conscience, d'optimisation du potentiel, de visualisation, relaxation, sophrologie, de communication, du développement de l'attention et de la concentration à partir des apports des neurosciences, des stratégies de coping)</li> <li>-les champs d'application de ces diverses méthodologies sont distingués afin d'accompagner le/la sportif.ve face au stress, à gérer ses émotions, son attention (« effet Stroop », méditation par attention focalisée sur la respiration, impact de l'attention focalisée sur le cerveau, etc.), sa concentration, son degré de confiance en soi, son degré de motivation, etc.</li> <li>- les outils méthodologiques tels que des stratégies de coping, des rituels et routines, appréhendant le stress et ses effets sont mobilisés dans l'accompagnement</li> <li>-des stratégies de motivation individuelle ou collective sont définies</li> <li>-les outils méthodologiques mobilisés sont en adéquation avec la diversité des acteurs accompagnés</li> </ul>
<p>Déterminer son plan d'accompagnement en s'appropriant des méthodes de fixation d'objectifs pédagogiques, une planification et un programme d'accompagnement mental tout en en identifiant ses limites afin de préparer le/la sportif.ve avant,</p>	<p><b>Projet professionnel</b></p> <p><b>Réalisation d'un document de synthèse</b></p> <p>Mise en place d'un cadre d'accompagnement s'appuyant sur un</p>	<p>Chaque candidat est évalué au travers des critères suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-le rôle de l'accompagnateur mental et ses limites sont repérés</li> <li>-des objectifs pédagogiques sont déterminés</li> <li>- une programmation d'accompagnement mental adaptée à la planification sportive est définie</li> <li>-les facteurs perturbant la performance ou engendrant la</li> </ul>

<p>pendant et après la compétition.</p>	<p>programme défini en fonction de la planification sportive du sportif</p>	<p>contre-performance sont identifiés -une orientation adaptée aux besoins du sportif vers des professionnels est proposée - les risques inhérents à la pratique sportive tels que les blessures, troubles du sommeil, addictions, troubles alimentaires, abus d'autorité, surentraînement, etc. sont identifiés afin d'orienter le sportif vers un réseau de professionnels pouvant répondre à ses troubles et à ses besoins (médecin, psychologue, kiné, nutritionniste etc.)</p>
<p>Développer une capacité de prise de recul et d'auto-analyse à travers l'écoute, l'empathie, la compréhension des différentes positions en analysant avec une attitude neutre, bienveillante et à juste distance une situation professionnelle ou de terrain problématique afin de centrer son accompagnement sur les besoins du sportif.</p>	<p><b>Analyse réflexive de la pratique professionnelle</b></p> <p>Il est demandé au candidat d'avoir un esprit critique sur son action dans une situation professionnelle problématique qui donne lieu à une auto-évaluation, l'émission d'hypothèses et de propositions de solutionnement.</p> <p>Il est demandé au candidat de mettre en évidence les différents registres de la situation : cognitifs, comportementaux, sociaux, contextuels, etc.</p>	<p>Chaque candidat est évalué au travers des critères suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-la situation professionnelle ou de terrain problématique est explicitée</li> <li>-les étapes et le déroulement de la situation sont décrits</li> <li>-la situation professionnelle problématique est analysée</li> <li>-un esprit critique de l'action du candidat dans la situation professionnelle est développé</li> <li>-les différents registres sont pris en considération</li> <li>-des hypothèses et solutions ont proposées</li> </ul>

<p>Proposer un dispositif d'accompagnement en prenant en compte un cadre déontologique afin de répondre à un besoin d'un client et de mettre en place un cadre adapté à ses besoins et ses objectifs à la suite de l'analyse de sa demande (porteur, contexte, raisons du besoin).</p>	<p><b>Projet professionnel</b></p> <p><b>Réalisation d'un document de synthèse</b></p> <p>Il est demandé au candidat de proposer une offre d'accompagnement répondant à une demande et transposable sur sa propre pratique professionnelle</p>	<p>Chaque candidat est évalué au travers des critères suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-les éléments de la demande d'accompagnement sont analysés</li> <li>-l'offre proposée est adaptée à la demande et aux besoins du porteur de la demande</li> <li>- les éléments liés à la déontologie, à l'éthique et à la confidentialité sont définis</li> <li>-un cadre d'accompagnement est défini</li> <li>-différences modalités d'accompagnement sont proposées</li> <li>-le dispositif d'accompagnement est détaillé</li> <li>- les éléments impondérables sont pris en considération</li> <li>-le dispositif d'accompagnement est déployé jusqu'à son terme</li> </ul>
--	--	--

## Modalités de l'évaluation

**Mise en situation professionnelle réelle** à travers la réalisation d'un projet professionnel qui consiste, à partir d'un ou plusieurs exemples concrets, à expliquer comment le stagiaire a intégré les contenus du parcours de certification dans les processus de sa pratique professionnelle telle que la conduite d'accompagnement auprès d'un.e sportif.ve dont il a la charge.

Tout au long du cursus de certification, il est demandé au stagiaire de mettre en application les compétences visées auprès d'un.e sportif.ve ou un groupe de sportif.ve.s permettant de mesurer les impacts des contenus sur la performance individuelle ou collective.

Les différentes techniques abordées permettant l'accompagnement de sportifs devront être mises en corrélation.

Ce projet est décomposé de diverses parties permettant de valider les compétences du référentiel.

Le projet professionnel comprend 2 parties qui se déroulent à l'issue de la certification :

1- Le stagiaire devra rendre un **document de synthèse** dont l'objectif s'illustre par la production de livrables constitués des différents éléments suivants :

- Mise en place d'un dispositif d'accompagnement d'un.e sportif ou d'une équipe de sportif.ve.s
  - Mise en place d'un cadre d'accompagnement en préparation mentale à intégrer dans la préparation globale de le/la sportif.ve s'appuyant sur la réalisation d'entretiens, l'intégration de techniques de préparation mentale et de situations d'observation
  - Mise en place de diverses séances de préparation mentale ainsi que temps d'échange avec le/la sportif.ve et son entourage afin de construire un parcours individualisé d'accompagnement mental.
- Conduite d'un dispositif d'accompagnement
  - Proposer un travail d'exploration avec l'athlète visant à identifier et recueillir les éventuelles problématiques sur le plan mental qui peuvent interférer dans la réalisation de sa pratique sportive et de sa performance.
  - Observation et analyse des comportements, attitudes des sportifs individuels ou en collectif.  
Mise en place des outils adaptés : techniques psychocorporelles, de communication, d'entretiens individuels, de la pleine conscience, d'optimisation du potentiel, visualisation, relaxation, sophrologie, stratégies de coping, animation de temps de groupe, analyse du leadership, etc.
  - Analyse individuelle et collective d'une situation professionnelle problématique en mettant en évidence ses différents registres : cognitifs, comportementaux, sociaux, contextuels, etc.
  - Bilan de la conduite sur la durée totale du processus d'accompagnement avec les différents moyens mobilisés et les adaptations réalisées
- Mise en place au sein d'un club d'un dispositif accompagnement de formation et/ou de sportif.ve.s en formation et/ou en compétition
  - Il leur est demandé de proposer une offre d'accompagnement future à mettre en place et transférable sur leur domaine d'activité.

2- Un **entretien oral** (30 mn) qui s'appuiera sur le document de synthèse réalisé par la stagiaire permettra d'observer la manière dont le stagiaire a pu remédier aux problématiques rencontrées lors de sa pratique professionnelle.

Le processus pédagogique utilisé par le jury s'appuiera sur la technique de l'explicitation. Il cherchera à savoir « comment » le stagiaire a fait pour intégrer et transposer les contenus du parcours de certification dans sa pratique professionnelle.