

Intitulé de la certification : Optimiser la préparation mentale des sportifs

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 a pour objet de garantir la capacité des professionnels intervenants dans le champ sportif à optimiser la préparation mentale des sportifs qu'ils accompagnent ou encadrent, au travers notamment de nouvelles méthodes issues des avancées de la recherche en neurosciences. Ces professionnels peuvent être :

- Des experts de l'accompagnement mental et/ou psychologique (psychologues, préparateurs mentaux, experts en PNL,...).
- Des entraîneurs, managers et éducateurs salariés dans des clubs sportifs professionnels ou amateurs.
- Des coachs sportifs indépendants.
- Des salariés de clubs sportifs amateurs et coachs sportifs indépendants, dont l'activité d'accompagnement est notamment d'identifier ce qui motive un membre à pratiquer son sport, l'aider à fixer des objectifs adaptés et donner envie de pratiquer.
- Des entraîneurs salariés d'un club professionnel, dans leur activité d'identification des talents, leur accueil et transformation en futurs professionnels, afin de susciter la motivation et prévenir les baisses de motivation.
- Des sportifs professionnels.
- Pré-requis : Être titulaire d'un diplôme sportif ou exercer une fonction d'accompagnement des sportifs dans leurs pratiques, ou l'avoir exercée pendant au moins 1 an.

La certification "**Optimiser la préparation mentale des sportifs**" a pour objet de garantir la compétence de ces professionnels à utiliser des outils et méthodes de préparation mentale, issus des avancées de la recherche en neurosciences, visant à l'amélioration des performances sportives.

Référentiel de compétences <i>Identifie les compétences et les connaissances, y compris transversales, qui découlent du référentiel d'activités</i>	Référentiel d'évaluation <i>Définit les critères et les modalités d'évaluation des acquis</i>	
	Modalités d'évaluation	Critères d'évaluation
<p>C1: En amont de l'intervention, analyser la demande d'accompagnement en préparation mentale du sportif et/ou de l'équipe (ou d'un commanditaire), en recueillant les informations pertinentes au travers d'entretiens individuels et collectifs de l'écosystème (sportif, entraîneur, parents, équipe, autres intervenants spécialisés) du demandeur et en prenant en compte les spécificités du demandeur (physiques, mentales, psychologiques, culturelles, handicap), afin de définir le cadre et le périmètre, du projet d'accompagnement.</p>	<p>L'évaluation finale repose sur 3 épreuves :</p> <p>ÉPREUVE 1 : La production de 2 documents de synthèse issus de pratiques professionnelles de préparation mentale de sportifs en situation réelle</p> <p>(documents remis 3 semaines avant la session de certification pour correction par le jury (épreuve notée sur 30 points)</p> <p><u>Les documents à produire :</u></p> <p>1. Une fiche détaillée de deux suivis complets d'optimisation en préparation mentale réalisé par le/la candidate qui décrit : toutes les séances qu'il/elle aura mené avec le sportif et/ou l'équipe : → Les analyses de la demande et la prise en compte des besoins spécifiques.</p>	<p>Le/la candidat(e) est capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Écouter activement et avec bienveillance son ou ses interlocuteurs en questionnant et reformulant afin de s'assurer de la validation des propos recueillis. • Identifier les besoins et les difficultés du sportif et/ou de l'équipe ainsi que les ressources mentales, physiques, psychologiques, culturelles, handicap, matérielles. Si besoin, aider le sportif à re-clarifier ses réels besoins dont il n'avait peut-être pas conscience • Prendre en compte l'environnement du sportif : écosystème du sportif et/ou de l'équipe, pratiques individuelles ou collectives existantes en matière de préparation mentale, les enjeux et les objectifs visés en rapport avec les attentes formulées. • Définir le cadre et le périmètre du projet d'accompagnement (interlocuteurs concernés, responsabilités respectives, climat relationnel, résultats actuels et ceux visés...)

<p>C2: Présenter par écrit et oralement au client une offre de prestation commerciale d'optimisation des performances mentales en milieu sportif, en formalisant et expliquant au client la proposition détaillée du processus d'accompagnement et en ajustant avec des solutions alternatives en fonction des objections, afin d'obtenir l'adhésion du client et de contractualiser avec lui.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Les objectifs du sportif ou de l'équipe (les modifications éventuelles, les échéances fixées et les modalités de suivi). → Le but de chaque séance réalisée. → Les méthodes, les outils et exercices utilisés. → Leur description et leur finalité. → La synthèse de chaque séance avec le ressenti et/ou retour du/ des sportif(s). → Les résultats obtenus (difficultés, échecs et/ou succès). <p>2. Un document qui rend compte :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Des résultats des enquêtes de satisfaction. → De l'évaluation des progrès réalisés par le ou les sportifs sur le plan mental. → Des résultats obtenus (objectifs atteints ou non). → Des mesures d'amélioration continue engagées par le/la candidat(e). 	<p>Le/la candidat(e) est capable de :</p> <p>Concevoir et présenter une offre claire et professionnelle , adaptée à ses bénéficiaires, y compris en situation de handicap :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proposer des stratégies d'optimisation du mental à partir du diagnostic préalablement réalisé. • Mettre en place un cadre professionnel adapté à la personne, à ses ressources et à son environnement. • Etablir un plan opérationnel d'actions (programme des séances) et définir le tarif de la prestation de manière pertinente (moyens de la structure, enjeux...). • Préciser de manière formelle : Objectifs, cadre, durée, méthodes et planning, budget, modalités et indicateurs de suivi, aménagements pour des personnes en situation de handicap. • Prendre en compte les objections et le cas échéant apporter des solutions alternatives. • Rappeler les règles déontologiques (neutralité, secret professionnel, confidentialité...). • Obtenir l'accord du client et contractualiser
---	--	--

<p>C3: Préparer chaque séance et communiquer un plan explicite d'entraînement mental à destination du sportif et ou de l'équipe, en décrivant oralement et au travers de fiches de synthèse toutes les étapes, les contributions de chacun, les objectifs visés, les attendus, le planning, les adaptations pour les personnes en situation de handicap, afin de favoriser l'appropriation du processus d'amélioration et l'engagement du sportif et/ou de l'équipe.</p>	<p>ÉPREUVE 2 : La complétion en ligne (1 heure) d'un questionnaire professionnel basé sur des études de cas (épreuve notée sur 30 points) :</p> <p>Les questions posées concernent les 5 compétences et mesurent notamment :</p> <ul style="list-style-type: none">→ La compréhension des compétences par le/la candidat(e).→ L'applications de ces compétences dans des situations professionnelles.→ À partir de différentes situations de terrain proposées, le/la candidat(e) devra déterminer quelles compétences sont à mettre en œuvre pour optimiser la préparation mentale des sportifs. <p>Cette épreuve est limitée dans le temps à une durée de 1 heure : une fois l'heure écoulée, les réponses du candidat seront automatiquement enregistrées. Elles seront par la suite transmises au Jury pour la notation.</p>	<p><u>Le/la candidat(e) est capable de :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Préparer le plan d'entraînement mental et justifier les choix de méthodes et d'outils appropriés pour animer les séances de préparation mentale dans un contexte précis et en prenant en compte les besoins spécifiques des individus (handicap...).• Produire des fiches de synthèses par étapes destinées au(x) coaché(s) : tâches individuelles et collectives à réaliser, objectifs, la méthode, les adaptations pour des personnes en situation de handicap, les attendus, le planning.• Communiquer de manière pédagogique et accessible sur le plan d'entraînement, expliquer les attendus, traiter les incompréhensions et les résistances.• Prévoir les conditions logistiques des séances (réservation locaux, matériels, équipements, adaptations spécifiques pour des personnes en situation de handicap) et s'assurer du respect des normes de sécurité et d'hygiène.
---	--	---

<p>C4: Animer les séances d'optimisation de préparation mentale du sportif et/ou de l'équipe, en mobilisant les différentes techniques de coaching adaptées et en ajustant au fil des séances les objectifs et les méthodes en fonction des besoins spécifiques des individus et des indicateurs de suivi, afin d'atteindre à terme les objectifs de performance visés.</p>	<p>ÉPREUVE 3 : La soutenance (40 minutes) devant un jury professionnel (épreuve notée sur 40 points) :</p> <p>Le/la candidat(e) tirera au sort un des deux documents produits en amont de la session et corrigés par le jury avant l'épreuve puis :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Soutiendra son document écrit devant le Jury pendant 10 minutes. ➔ Et répondra aux questions du Jury pendant 10 minutes. <p>La certification est acquise si le/la candidate obtient une note supérieure ou égale à 50 points sur 100, sans avoir obtenu de notes éliminatoires aux 3 épreuves (notes inférieures à 10 pour les productions écrites et le questionnaire, note inférieure à 15 pour la soutenance).</p>	<p>Le/la candidat(e) est capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Installer l'espace technique des séances (matériels, équipements, fiche synthèse...) de manière adaptée aux besoins du bénéficiaire et en respectant les normes de sécurité et d'hygiène en vigueur. • Accueillir et introduire la séance. • Vérifier si les objectifs sont correctement fixés en s'assurant que le bénéficiaire a bien compris les objectifs de la séance, s'ils sont atteignables et inscrits dans un processus progressif. Le cas échéant, il aide à la définition d'objectifs pour permettre au(x) sportif(s) accompagné(s) de rester mobilisé(s), de progresser et d'augmenter leur confiance à court, moyen et long terme. • Rappeler l'ensemble des indicateurs de réussite des objectifs qui engagent le sportif et/ou l'équipe. • Mobiliser les techniques de coaching adaptées aux situations, dans les règles de l'art pour accompagner pas à pas les individus avec disponibilité, pédagogie et bienveillance. Il peut s'agir notamment des techniques suivantes : <ul style="list-style-type: none"> ➔ fixation d'objectifs individuels ou collectifs, ➔ régulation du stress, ➔ régulation du discours interne, ➔ outil de profilage des modes de communication et d'actions préférentielles • Identifier les différentes étapes à suivre pour évaluer et optimiser les chances d'atteindre ces objectifs. • Mesurer les réalisations et les évolutions comportementales de la séance (observations, performances...), le cas échéant les écarts avec les attendus fixés. • Recueillir les impressions et les observations des coachés à l'issue des séances au travers d'un temps de restitution, en favorisant l'expression des personnes avec bienveillance et écoute active. • Compléter les fiches de synthèses et procéder à des ajustements des séances suivantes si nécessaire.
--	--	---

C5: Evaluer la prestation et sa pratique à l'issue du processus d'accompagnement, en analysant les critères concrets d'évolution des comportements du sportif et/ou de l'équipe, en mesurant les résultats en matière d'atteinte des objectifs et en recueillant les avis de satisfaction du sportif et ou de l'équipe, et le cas échéant du commanditaire, afin de mettre en œuvre des actions correctives et préventives d'amélioration continue au sein de son activité professionnelle.

Le/la candidat(e) est capable de :

- Préparer puis mettre en œuvre une enquête de satisfaction détaillée afin de mesurer la satisfaction du ou des sportifs et des éventuels commanditaires des actions réalisées.
- Mesurer l'évolution et/ou les progrès réalisés par le ou les sportifs accompagnés en s'appuyant sur les données observables "avant-après" à partir des fiches de synthèse des séances (comportement observés en situation, performances...) et des temps de restitution menés avec les bénéficiaires.
- Rédiger à partir des mesures réalisées et des enquêtes, un document synthétique qui lui permettra de s'inscrire dans un processus d'amélioration continue : analyses réalisées, difficultés rencontrées, points d'amélioration identifiés, mise en avant et suivi des actions curatives, correctives et préventives.
- Participer à des échanges de pratiques entre pairs et à des actions de professionnalisation continue.