



INTITULE DE LA CERTIFICATION

PREPARER LE MENTAL DU SPORTIF

Description de l'activité ou de la situation professionnelle à partir de laquelle le dispositif de certification est initié

La préparation mentale est une composante essentielle de la préparation du sportif. Intégrée dans la préparation globale en lien avec l'entraînement physique, technique et tactique, elle constitue un élément déterminant pour préserver un bon état de santé, améliorer le bien-être et optimiser les performances.

L'encadrant sportif (entraîneur, éducateur...) - ou tout autre professionnel en ayant les prérogatives conformément à l'annexe II-1 de l'article A212-1 du Code du Sport - a pour mission de proposer des séances d'animation, d'éducation et d'entraînement visant la progression de sportifs. Il propose des activités physiques et sportives en garantissant leur sécurité.

En complément de ces activités cœur de métier, il s'agit pour l'encadrant sportif de développer sa polyvalence afin de :

- Mener des entretiens et analyser les demandes en préparation mentale du sportif
- Élaborer un programme personnalisé de préparation mentale du sportif
- Animer des séances individuelles de préparation mentale et suivre la progression du sportif

REFERENTIEL DE COMPETENCES <i>Identifie les compétences et les connaissances, y compris transversales, qui découlent du référentiel d'activités</i>	REFERENTIEL D'EVALUATION <i>Définit les critères et les modalités d'évaluation des acquis</i>	
	MODALITÉS D'ÉVALUATION	CRITÈRES D'ÉVALUATION
C1 Réaliser des entretiens en formalisant un compte rendu sur une fiche de renseignement, en utilisant la prise de note ou un dictaphone avec logiciel de transcription automatique pour adapter l'accompagnement en préparation mentale à toute situation de handicap physique ou sensoriel du professionnel et/ou du sportif, et détecter les attentes de ce dernier.	Mise en situation professionnelle	CE1 Le/la candidat.e démontre la réalisation de l'entretien initial visant à détecter les attentes du sportif
C2 Définir l'objectif « mental » du sportif à partir de sa demande, en tenant compte de son niveau de pratique, en utilisant la procédure S.M.A.R.T pour déterminer son programme de préparation mentale personnalisé.		CE2 Le/la candidat.e définit l'objectif mental adapté à chaque sportif suivi
C3 Évaluer les besoins et les ressources mobilisables lors de la 1ère séance en tenant compte de la nature de son échéance en utilisant		CE3 Le/la candidat.e évalue les besoins et ressources mobilisables par le sportif dans le cadre de son accompagnement



<p>les techniques de communication active pour identifier les étapes incontournables de l'accompagnement mental et répondre à aux besoins permettant au sportif d'atteindre son objectif mental.</p>	<p><u>Production écrite</u> d'un document de synthèse explicitant les cas pratiques réellement effectués</p>	
<p>C4 Établir un protocole individualisé en mobilisant les ressources du sportif, en choisissant des exercices adaptés aux capacités identifiées lors de l'entretien initial, en planifiant des séances de façon cohérente pour respecter la priorisation des besoins et la progressivité du parcours d'accompagnement mental.</p>	<p><u>Soutenance orale</u> devant jury</p>	<p>CE4 Le/la candidat.e établit un protocole de préparation mentale individualisé</p>
<p>C5 Mettre en œuvre les séances du protocole en animant les exercices de préparation mentale prévus, en mobilisant la connaissance des moments clés de la discipline sportive, en utilisant des techniques de préparation mentale, en respectant les caractéristiques et modalités de réalisation des exercices pour garantir une animation efficace et faire progresser le sportif vers son objectif mental.</p>		<p>CE5 Le/la candidat.e démontre la mise en œuvre de protocoles de préparation mentale de sportifs</p>
<p>C6 Programmer le plan d'entraînement mental du sportif en respectant son parcours global (physique, technique, tactique), en fixant les consignes de répétitions d'exercices à réaliser en inter séance et à formaliser dans la fiche d'entraînement mental pour consolider le travail effectué.</p>		<p>CE6 Le/la candidat.e élabore le programme d'entraînement mental en inter-séances du sportif</p>
<p>C7 Évaluer la performance du protocole individualisé de préparation mentale, en écoutant à chaque fin de séance les ressentis exprimés par les sportifs, en vérifiant l'atteinte des indicateurs de réussite définis en 1ère séance, pour confirmer la progression du sportif et dresser un bilan final.</p>		<p>CE7 Le/la candidat.e évalue la performance des protocoles en préparation mention établis</p>