

Préparer le mental du sportif

RS5448 · RS · Publiée

L'essentiel

Code(s) NSF	335, 330
Formacode(s)	15054, 15454
Type d'enregistrement	Enregistrement sur demande
Date d'enregistrement	19/05/2021
Date d'échéance	19/05/2023

Certificateur(s)

SOPHROLOGUE CONSULTANT · SIRET : 81121107700029

Résumé de la certification

OBJECTIFS ET CONTEXTE

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...) 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.

La certification propose un réponse:

- Aux métiers de l'encadrement sportif, en perfectionnant leurs compétences initiales.
- Aux structures sportives, en leur permettant d'employer des professionnels capables de prendre en charge un pratiquant sportif dans sa globalité.
- Aux pratiquants sportifs souhaitant recourir à un encadrement qualifié.

COMPÉTENCES ATTESTÉES

Mener des entretiens et analyser les demandes en préparation mentale du sportif

1. Réaliser des entretiens avec un sportif dans le cadre d'une demande de préparation mentale afin de détecter les attentes explicites et/ou non exprimées en utilisant une fiche de renseignement.
2. Définir l'objectif "mental" du sportif à partir de sa demande pour déterminer son programme de préparation mentale personnalisé, en utilisant la procédure S.M.A.R.T.
3. Evaluer les besoins du sportif (gestion du stress et du niveau d'activation, des émotions, de la motivation, de la confiance en soi et de l'estime de soi, de la connaissance de soi, de la récupération et du sommeil) lors de la 1ère séance, en vue d'identifier les étapes incontournables de l'accompagnement mental, en utilisant les techniques de communication active.
4. Evaluer les ressources mobilisables du sportif (besoins déjà satisfait par le passé et/ou lieux, activités, faits, objets, situations procurants des sensations agréables) lors de la 1ère séance, en vue de répondre aux besoins, en utilisant les techniques de communication active.

Élaborer un programme personnalisé de préparation mentale du sportif

5. Concevoir des séances pour le sportif dans le cadre du parcours d'accompagnement mental, en choisissant les exercices de préparation mentale adaptés, en cohérence avec les besoins définis.
6. Planifier les séances de préparation mentale du sportif dans le parcours d'accompagnement, afin de prévoir la progression du sportif vers l'objectif mental, en utilisant une fiche de protocole.

7. Individualiser le parcours d'accompagnement proposé au sportif, afin de favoriser la progression, en mobilisant les ressources identifiées lors de l'entretien initial.

Animer des séances individuelles de préparation mentale et suivre la progression du sportif

8. Mettre en oeuvre les séances du protocole du sportif afin de le faire progresser vers son objectif mental, en animant les exercices de préparation mentale prévus.

9. Mobiliser la connaissance des moments clés de la discipline sportive, des techniques de préparation mentale (relaxation dynamique, relaxation statique, imagerie mentale, respiration guidée, méditation de pleine conscience), des caractéristiques et des modalités de réalisation des exercices, pour garantir une animation efficace.

10. Programmer le plan d'entraînement mental du sportif dans le respect de son parcours d'entraînement global (physique, technique, tactique) pour consolider les points travaillés et consigner les répétitions d'exercices à prévoir avant la prochaine séance.

11. Evaluer la progression du sportif à chaque fin de séance, en écoutant les ressentis exprimés, pour viser l'atteinte de l'objectif mental mesuré en bilan.

Secteur d'activité et type d'emploi

RÈGLEMENTATIONS D'ACTIVITÉ

Bien que l'encadrement des pratiques sportives soit une activité règlementée par le code du sport., la présente certification n'entre dans le champ d'aucune réglementation spécifique.

Voies d'accès

MODALITÉS D'ACCÈS

Formation continue

PRÉREQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION

L'accès à la certification est possible pour les titulaires d'un diplôme, titre à finalité professionnelle ou certificat de qualification mentionné à l'annexe II-1 de l'article L.212-1 du code du sport

COMPOSITION DU JURY — FORMATION CONTINUE

50% représentant l'organisme et 50% représentant le champ professionnel.

Le jury est composé de deux membres: le responsable de l'organisme certificateur en tant que président du jury et un professionnel extérieur dont les activités sont en lien avec la certification.

Base légale

Date de décision	19/05/2021
Durée de l'enregistrement	2 ans
Date d'échéance de l'enregistrement	19/05/2023

Statistiques

Année	Certifiés	Dont VAE	Insertion 6 mois	Métier 2 ans
2020	5	—	—	—

Liens avec d'autres certifications

NOUVELLE(S) CERTIFICATION(S)

RS6483

Pour plus d'informations

Fiche officielle (France Compétences)

Entrées et sorties de formation

Entrées en formation	29
Parcours menés à terme	3
Taux d'achèvement	10 %
Période	04/2022 – 11/2023

Entrées et sorties — Caisse des Dépôts (open data), tous organismes confondus.

Demande CPF — formations engagées

Dossiers CPF engagés	32
Montant total engagé	68 350 €
Coût moyen par dossier	2 136 €
Durée moyenne	112 h
Période	07/2021 – 04/2023
France compétences	82 %
Reste à charge titulaire	13 %
France Travail	4 %
Compte d'engagement citoyen	0 %

Formations engagées via le CPF — Caisse des Dépôts (open data), tous organismes confondus.