

Préparer le mental du sportif

RS6483 · RS · Publiée

L'essentiel

Code(s) NSF	330, 335
Formacode(s)	15054, 15454
Type d'enregistrement	Enregistrement sur demande
Date d'enregistrement	21/12/2023
Date d'échéance	21/12/2025

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...) 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 et animer des séances individuelles de préparation mentale et suivre la progression du sportif.

La certification propose une 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 ainsi qu'aux pratiquant sportifs souhaitant recourir à un encadrement qualifié.

COMPÉTENCES ATTESTÉES

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.

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.

C3. Évaluer les besoins et les ressources mobilisables lors de la 1ère séance en tenant compte de la nature de son échéance en utilisant 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.

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.

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.

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.

C7. Évaluer la performance du protocole individualisé de préparation mental, 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.

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 règlementation spécifique.

Voies d'accès

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 A212-1 du code du sport.

PRÉREQUIS À LA VALIDATION

La certification est acquise selon les conditions suivantes : toutes les compétences visées au référentiel sont validées par le jury, aucune fraude, tentative de fraude ou plagiat n'a été relevé par le jury et la réalisation de la mise en situation professionnelle est attestée.

COMPOSITION DU JURY — FORMATION CONTINUE

100% de membres extérieurs à l'organisme : le jury se compose de 2 professionnels en exercice, sous statut salarial ou libéral, œuvrant dans le champ de la préparation mentale et expérimenté en accompagnement de la performance sportive.

Base légale

Date de décision	21/12/2023
Durée de l'enregistrement	2 ans
Date d'échéance de l'enregistrement	21/12/2025
Date de dernière délivrance possible	21/06/2026

Liens avec d'autres certifications

ANCIENNES VERSIONS

RS5448

NOUVELLE(S) CERTIFICATION(S)

RS7452

Pour plus d'informations

LIEN VERS LE DESCRIPTIF

<https://www.mental-formation.fr>

Fiche officielle (France Compétences)

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/6483/>

Entrées et sorties de formation

Entrées en formation	56
Parcours menés à terme	0

Taux d'achèvement	0 %
Période	01/2024 – 06/2026

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

Demande CPF — formations engagées

Dossiers CPF engagés	57
Montant total engagé	162 450 €
Coût moyen par dossier	2 850 €
Durée moyenne	114 h
Période	01/2024 – 12/2025
France compétences	88 %
Reste à charge titulaire	8 %
France Travail	2 %
Entreprise	2 %
Compte d'engagement citoyen	0 %

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