

## INTITULE DE LA CERTIFICATION

### *PREPARER LE MENTAL DU SPORTIF*

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITE OU DE LA SITUATION PROFESSIONNELLE A PARTIR DE LAQUELLE LE DISPOSITIF DE CERTIFICATION EST INITIE

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

<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'EVALUATION</b> <i>Définit les critères et les modalités d'évaluation des acquis</i>	
	<b>MODALITÉS D'ÉVALUATION</b>	<b>CRITÈRES D'ÉVALUATION</b>
<b>Activité 1. Mener des entretiens et analyser les demandes en préparation mentale du sportif</b>		
C1 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.		Le/la candidat(e) : Fourni l'attestation de réalisation de la mise en situation professionnelle
C2 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		Applique des techniques d'écoute active : questionnement, reformulation, validation  Utilise un langage positif : vocabulaire bienveillant, de non-jugement et de responsabilisation du sportif
C3 Évaluer les besoins du sportif (gestion du stress et du niveau d'activation, des émotions, de la motivation, de la douleur, de la concentration, 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 1 <sup>ère</sup> séance en vue d'identifier les étapes incontournables de l'accompagnement mental, en utilisant les techniques de communication active.		Collecte de toutes les informations nécessaires : les besoins, les ressources, les ressentis physiques, mentaux et émotionnels vécus à l'entraînement et en compétition, l'objectif mental, les relations avec l'entourage.  Identifie pour chacun des sportifs suivis la demande exprimée en détaillant les critères S.M.A.R.T (spécifique, mesurable, atteignable, réaliste, temporel)
C4 Évaluer les ressources mobilisables du sportif (besoins déjà satisfaits par le passé et/ou lieux, activités, faits, objets, situations procurant des sensations		Définit tous les indicateurs de réussite de l'objectif mental du sportif : les ressentis physiques, mentaux et émotionnels envisagés suite à l'atteinte de l'objectif mental ; les actions qui pourront être réalisées grâce à la réalisation de l'objectif.

<p>agréables) lors de la 1<sup>ère</sup> séance, en vue répondre aux besoins, en utilisant les techniques de communication active.</p>		<p>Contextualise l'objectif mental du sportif en mobilisant ses connaissances de la préparation mentale</p> <p>Présente le cadre général de l'accompagnement mental : techniques de préparation mentale utilisées, durée et contenu des séances, durée du parcours d'accompagnement complet, prévision de l'entraînement d'inter-séance.</p>
<p><b>Activité 2. Élaborer un programme personnalisé de préparation mentale du sportif</b></p>	<p><b>Mise en situation professionnelle</b></p>	
<p>C5 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.</p> <p>C6 Planifier les séances de préparation mentale du sportif dans le parcours d'accompagnement afin de prévoir la progression vers l'objectif mental en utilisant une fiche de protocole.</p> <p>C7 Individualiser le parcours d'accompagnement proposé au sportif afin de favoriser la progression en mobilisant les ressources identifiées lors de l'entretien initial.</p>	<p>Production d'un document écrit informatisé reprenant l'explicitation de 2 cas pratiques réalisés avec description détaillée et argumentée des modalités d'entretien initial, de collecte des renseignements préalables, de planification, d'organisation, de personnalisation et d'animation de séances des deux parcours d'accompagnement mental conduits auprès de sportif. (Variable demandée : problématique du sujet)</p> <p>Soutenance du document écrit (10 minutes + 10 minutes de questions) sur la base d'un des deux cas pratiques tiré au sort par le candidat juste avant l'épreuve.</p>	<p>Le/la candidat(e) :</p> <p>Identifie les moments clés de la discipline sportive (temps forts pendant lesquels le mental est fortement sollicité)</p> <p>Intègre les moments clés identifiés au programme d'accompagnement personnalisé</p> <p>Définit un protocole d'au moins 8 séances organisé en 3 séquences.</p> <p>Définit les intentions de chaque séance</p> <p>Personnalise le contenu des séances en lien avec les besoins et ressources de chaque sportif (technique utilisée, type et nombre d'exercices)</p> <p>Démontre l'adaptation du protocole initial en fonction de la progression du sportif</p>
<p><b>Activité 3. Animer des séances individuelles de préparation mentale et suivre la progression du sportif</b></p>		
<p>C8 Mettre en œuvre les séances du protocole du sportif afin de le faire progresser vers son objectif mental en animant les exercices de préparation mentale prévus.</p>		<p>Le/la candidat(e) :</p> <p>Décrit toutes les séances (au minimum 8) du parcours, au travers d'une fiche détaillant : l'intention de chaque séance, les exercices prévus avec leur description et leur finalité, la synthèse du ressenti de séance du sportif.</p>

<p>C9 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.</p> <p>C10 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.</p> <p>C11 Évaluer 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.</p>		<p>Formalise le plan d'entraînement mental du sportif à réaliser lors des inter-séance avec au moins 7 inter-séances réalisées comprenant chacune : le nombre d'exercices à reproduire, leur durée, leur fréquence</p> <p>Détaille l'atteinte de l'objectif initial du sportif</p>
--	--	--