

## REFERENTIELS

<p><b>Intitulé de la certification</b>  <i>Indiquer le libellé exact de la certification</i></p>						
<p><b>DU préparation mentale et psychologie du sportif</b></p>						
<p><b>Description du métier, de l'activité ou de la situation professionnelle à partir duquel le dispositif de formation visant la certification est initié :</b>  <i>Préciser succinctement en quoi le dispositif vient compléter une situation professionnelle préexistante ou répond à un besoin transverse associé à un contexte professionnel.</i>  <i>Pour plus de visibilité, le rédacteur pourra mentionner ici les activités et les tâches concernées.</i></p>						
<p>Ce DU vise à compléter et perfectionner des compétences professionnelles dans le domaine de la préparation mentale et de la psychologie du sportif.  Plusieurs catégories de professions sont visées :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beaucoup de psychologues cherchent à diversifier leur patientèle en visant les sportifs. Ces psychologues interviennent en cabinet avec des patients ou en structure hospitalière mais sont désarmés face à des sportifs qui ont des demandes spécifiques très orientés sur la performance, comme le développement des habiletés mentales.</li> <li>- Beaucoup d'entraîneurs sportifs, de préparateurs physiques, kinésiologues... qui côtoient régulièrement des sportifs, prennent conscience de l'importance du mental et souhaiteraient pouvoir les aider, soit en faisant de la préparation mentale un atout supplémentaire dans leurs interventions, soit en cherchant à en faire complément de métier.</li> </ul>						
<p><b>E Référentiel de compétences</b>  <i>Décrire les compétences (et éventuellement les connaissances associées) transversales mobilisables dans diverses situations professionnelles ou complémentaires à un métier, relatives à des techniques ou des méthodes.</i></p>	<p><b>Référentiel de certification</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center; padding: 5px;"><b>Modalités</b> <i>Préciser la ou les modalités d'évaluation certificative(s) et non les évaluations formatives.</i></th> <th style="text-align: center; padding: 5px;"><b>Critères</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="padding: 5px;"> <p><b>Examen écrit de connaissances :</b>  Un grand nombre de questions survolant toutes les thématiques abordées au DU et les différentes étapes de la préparation mentale : les différents organismes de préparation mentale en France, les différents tests de psychologie, le fonctionnement des différentes habiletés mentales (gestion du stress et des émotions, confiance en soi, attention, motivation...), le fonctionnement des différents outils (contrôle respiratoire, techniques de relaxation, imagerie mentale, fixation d'objectifs, dialogue interne, switch, routines de performance...).</p> <p>Environ 30 questions, total sur 50 remis sur 20 et coefficient 1.</p> </td> <td style="padding: 5px;"> <p>Discernement dans le diagnostic du profil du bénéficiaire</p> <p>Prise en compte des enjeux liés à l'environnement dans la fixation des objectifs</p> <p>Précision et cohérence dans l'interprétation des tests ou questionnaires (OMSAT, STAI...)</p> <p>Interprétation et argumentation illustrées des liens établis entre les résultats des tests et l'entretien</p> <p>Formulation d'hypothèses réalistes ajustées au profil du sportif</p> </td> </tr> </tbody> </table>		<b>Modalités</b> <i>Préciser la ou les modalités d'évaluation certificative(s) et non les évaluations formatives.</i>	<b>Critères</b>	<p><b>Examen écrit de connaissances :</b>  Un grand nombre de questions survolant toutes les thématiques abordées au DU et les différentes étapes de la préparation mentale : les différents organismes de préparation mentale en France, les différents tests de psychologie, le fonctionnement des différentes habiletés mentales (gestion du stress et des émotions, confiance en soi, attention, motivation...), le fonctionnement des différents outils (contrôle respiratoire, techniques de relaxation, imagerie mentale, fixation d'objectifs, dialogue interne, switch, routines de performance...).</p> <p>Environ 30 questions, total sur 50 remis sur 20 et coefficient 1.</p>	<p>Discernement dans le diagnostic du profil du bénéficiaire</p> <p>Prise en compte des enjeux liés à l'environnement dans la fixation des objectifs</p> <p>Précision et cohérence dans l'interprétation des tests ou questionnaires (OMSAT, STAI...)</p> <p>Interprétation et argumentation illustrées des liens établis entre les résultats des tests et l'entretien</p> <p>Formulation d'hypothèses réalistes ajustées au profil du sportif</p>
<b>Modalités</b> <i>Préciser la ou les modalités d'évaluation certificative(s) et non les évaluations formatives.</i>	<b>Critères</b>					
<p><b>Examen écrit de connaissances :</b>  Un grand nombre de questions survolant toutes les thématiques abordées au DU et les différentes étapes de la préparation mentale : les différents organismes de préparation mentale en France, les différents tests de psychologie, le fonctionnement des différentes habiletés mentales (gestion du stress et des émotions, confiance en soi, attention, motivation...), le fonctionnement des différents outils (contrôle respiratoire, techniques de relaxation, imagerie mentale, fixation d'objectifs, dialogue interne, switch, routines de performance...).</p> <p>Environ 30 questions, total sur 50 remis sur 20 et coefficient 1.</p>	<p>Discernement dans le diagnostic du profil du bénéficiaire</p> <p>Prise en compte des enjeux liés à l'environnement dans la fixation des objectifs</p> <p>Précision et cohérence dans l'interprétation des tests ou questionnaires (OMSAT, STAI...)</p> <p>Interprétation et argumentation illustrées des liens établis entre les résultats des tests et l'entretien</p> <p>Formulation d'hypothèses réalistes ajustées au profil du sportif</p>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Agir sur le terrain en ayant une connaissance des structures et des différents intervenants agissant dans la psychologie du sport, la préparation mentale afin de sensibiliser à la préparation mentale et de déployer une démarche d'intervention adaptée en matière de préparation mentale.</li> <li>- Informer et sensibiliser une personne ou une structure à travailler sur le mental pour optimiser les performances de l'athlète.</li> <li>- Comprendre et développer l'éthique et la déontologie des thérapeutes afin de sensibiliser à la préparation mentale et de mieux intervenir dans le respect des sportifs.</li> </ul>						

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier les fonctionnements des mécanismes cognitifs (motivation, stress et émotions, confiance en soi, attention...) afin de les prendre en considération dans la démarche de préparation mentale.</li> <li>- Réaliser un entretien semi-directif et l'analyser afin de diagnostiquer les habiletés mentales et les besoins d'un sportif.</li> <li>- Passer des questionnaires de psychologie, réaliser leur cotation et leur interprétation afin d'établir un diagnostic très précis.</li> <li>- Choisir une méthodologie d'analyse adaptée au sportif et à son environnement pour optimiser les résultats de la préparation mentale.</li> <li>- Formuler des hypothèses et un diagnostic de travail afin de décliner une programmation d'actions en adéquation avec le profil du sportif.</li> <li>- Concevoir des protocoles adaptés pour la performance dans le cadre sportif afin de prendre en compte les contraintes liées à la pratique sportive.</li> <li>- Mesurer les enjeux liés à la pratique sportive et/ou à la compétition pour définir les objectifs à atteindre.</li> <li>- Programmer des séances et des outils de préparation mentale en lien avec les hypothèses et le diagnostic dans l'objectif de décliner un plan de progression individualisé.</li> <li>- Animer des séances de préparation mentale pour favoriser la performance individuelle ou collective et/ou le bien-être.</li> <li>- Évaluer la qualité et l'efficacité du travail effectué en préparation mentale, effectuer des remédiations si nécessaire dans le but d'ajuster la démarche</li> </ul>	<p><b>Étude de cas :</b>  Une synthèse d'un entretien semi-directif est donnée avec des résultats à différents questionnaires de psychologie (OMSAT, TOPS, STAI, CSAI-2). L'étudiant doit analyser et interpréter ces données en faisant des liens avec l'entretien et les tests (total sur 7 points). L'étudiant doit ensuite formuler des hypothèses et un diagnostic (total sur 3 points). Puis il doit proposer un programme d'entraînement de 8 séances et développer l'un des outils qu'il utiliserait dans cette programmation en s'appuyant sur des concepts théoriques et/ou pratiques (total sur 10 points).  Note sur 20 coefficient 2.</p> <p><b>Mémoire</b>  L'étudiant doit réaliser dans le cadre de son stage deux suivis de 2 sportifs de deux structures différentes, dans deux sports différents et autres que le sien. Les suivis doivent être d'au moins 12 séances. L'étudiant retranscrit ces deux suivis dans le cadre d'un mémoire en respectant la trame de la démarche de la préparation mentale enseignée.</p> <p><b>Soutenance</b>  Ce mémoire est soutenu à l'oral devant un jury ; L'étudiant expose un des suivis du sportif et le jury le questionne.  Mémoire + soutenance = note sur 20, coefficient 3.</p>	<p>Précision dans l'évaluation des besoins et ressources de l'athlète</p> <p>Cohérence dans le programme d'actions proposées en matière de rythme, d'intensité, de cadence</p> <p>Pertinence de la méthodologie utilisée au regard du profil du bénéficiaire et des objectifs à atteindre</p> <p>Cohérence des outils utilisés Contrôle respiratoire, techniques de relaxation, fixation d'objectifs, imagerie mentale, dialogue interne, switch, routines de performance...) au regard du programme d'entraînement proposé</p> <p>Rigueur dans le suivi du bénéficiaire</p> <p>Objectivité et réalisme dans l'évaluation des résultats obtenus au niveau de la performance</p> <p>Ajustement progressif et individualisé des séances de préparation mentale</p> <p>Observation et écoute actives des besoins et ressentis de l'athlète</p>
---	--	---

- Utiliser les différentes techniques d'optimisation du mental (fonctionnement, intérêts et limites) pour améliorer les performances sportives.
- Animer des techniques de manière à en faire ressentir les effets au sportif.
- Adapter les outils aux caractéristiques des sujets pour répondre au diagnostic formulé.
- Rendre les sujets autonomes par rapport aux techniques expliquées, animées afin de permettre au bénéficiaire de générer des habitudes génératrices de performance.
- Prévenir et gérer la blessure afin d'aider à mieux gérer l'anxiété de re-blessure.
- Optimiser le triple projet du sportif, la gestion de la fin de carrière et la reconversion dans l'objectif de favoriser la projection à long terme
- Identifier et agir sur les différentes problématiques du sportif et du monde sportif comme la bigorexie, les violences, l'addiction, les conduites dopantes, les relations entraîneurs-entraînés... afin de mettre en œuvre des actions de prévention.
- Favoriser de meilleurs rythmes biologiques comme le sommeil pour limiter les effets sur la performance sportive.