



RÉFÉRENTIEL

*«PRÉPARER MENTALEMENT
À LA PERFORMANCE SPORTIVE»*

Siège social : 19 rue du port de Cassy, 33138 Lanton | Tél : 06 62 69 21 10 | Siret : 4949586039 |
APE : 9319Z n°déclaration : 75 33 11 540 33 (ce numéro ne vaut pas agrément) | soyezpro.com |
hello@soyezpro.com

INTITULE DE LA CERTIFICATION		
Préparer mentalement à la performance sportive		
Description du métier, de l'activité ou de la situation professionnelle à partir duquel le dispositif de formation visant la certification est initié (pré-requis) :		
<p>La certification vise à permettre aux professionnels de préparer mentalement à la performance les sportifs qu'ils entraînent, que ceux-ci soient amateurs ou professionnels, et pratiquant un sport individuel ou collectif.</p> <p>La certification valide leur capacité à évaluer un profil client et ses compétences mentales dans le sport, sa capacité à co-construire avec le sportif un programme d'entraînement mental, sa capacité à conduire des séances de préparation mental en individuel ou en collectif et enfin à permettre l'optimisation de la performance mentale pendant une compétition.</p> <p>Pré-requis :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Etudes : Niveau 5 minimum - Professionnels dans le domaine de la performance sportive - Démontrer une motivation suffisante et une adéquation entre le projet professionnel et la certification à l'occasion d'un entretien avec le directeur de l'organisme certificateur ou de l'organisme co-certificateur 		
REFERENTIEL DE CERTIFICATION		
Référentiel de compétences Description des compétences transversales mobilisables dans diverses situations professionnelles ou complémentaire à un métier, relatives à des techniques ou des méthodes	Référentiel d'évaluation	
	Modalités	Critères
ACTIVITÉ 1 : Évaluer le profil d'un sportif et ses compétences mentales liées au sport		
<p>A1 C1 : Aider le sportif pendant un entretien à identifier sa singularité dans sa pratique sportive.</p> <p>Cela lui permettra d'avoir des repères sur ce qui lui convient le mieux pour performer à l'entraînement et en compétition.</p>	<p>1/ Production d'un rapport écrit et soutenance orale devant le jury (60% de la note)</p> <p>Le rapport relate le suivi en préparation mentale d'un sportif ou d'une équipe dont le niveau dans sa</p>	<p>Le candidat décrit l'approche mentale du sportif en énonçant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ses principales valeurs et croyances. Il distingue les croyances aidantes à la performance des croyances limitantes - il décrit son style offensif ou défensif qui en résulte

	discipline est à minima régional. Le suivi se fait sur un minimum de 12 séances.	- il met à jour ses forces et ses faiblesses
A1 C2 : Aider le sportif pendant un entretien à identifier ses leviers de motivation et leur niveau afin d'élaborer un plan d'entraînement mental pour le faire progresser. Les 6 sources de motivation sont : <ul style="list-style-type: none"> - Qualité de son dialogue interne - Clarté de ses objectifs - Puissance de son rêve sportif - Sens donné à sa pratique - Capacité à constater ses propres progrès - Capacité à se projeter dans le succès 	L'ensemble des activités de ce référentiel doivent avoir été mis en pratique. Le sportif ne doit pas être dans l'écosystème amical ou familial du candidat. La qualité du rapport compte pour 30% de la note. Le rapport fait l'objet d'une	Le candidat : <ul style="list-style-type: none"> - Spécifie chaque levier de motivation et les positionne sur une échelle de 1 à 10 en distinguant entraînements et compétitions
A1 C3 : Evaluer en entretien avec le sportif sa capacité à se concentrer dès qu'il le souhaite à l'entraînement et en compétition. Cela leur permettra d'élaborer un plan d'entraînement mental pour progresser dans sa concentration.	soutenance orale auprès du jury et d'une séance de questions-réponses pour une durée totale de 20 minutes. Cette soutenance compte pour 30% de la note.	Le candidat : <ul style="list-style-type: none"> - Sait définir ce qu'est la concentration à l'aide d'exemples - Connaît les moyens pour entrer en concentration et les pièges mentaux qui la diminuent
A1 C4 : Evaluer en entretien avec le sportif sa capacité à gérer ses émotions à l'entraînement et en compétition. Cela leur permettra d'élaborer un plan d'entraînement mental pour progresser dans les moments de stress.	2/ Mise en situation devant le jury (40% de la note) Le candidat tire au sort une technique de renforcement de la stabilité émotionnelle parmi celles précisées	Le candidat : <ul style="list-style-type: none"> - Sait définir ce que sont les émotions à l'aide d'exemples - Fait le lien entre les émotions et les valeurs du sportif - Connaît les moyens pour rester calme en toute circonstance

<p>ACTIVITÉ 2 : Proposer un programme d'entraînement mental adapté pour optimiser les compétences du sportif en intégrant son environnement social (cercle familial, entraîneurs techniques et physiques, activités professionnelles ou diverses) avec son projet sportif</p>	<p>en A3 C8 et la met en œuvre devant le jury auprès d'un autre candidat</p>	
<p>A2 C5 : Co-crée avec le sportif à l'occasion d'un entretien un programme d'entraînement sur-mesure destiné à renforcer son mental.</p>		<p>Le candidat :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Structure le programme dans le temps en prenant en compte le calendrier des compétitions de le sportif et en y intégrant a minima : une séquence sur les croyances limitantes dans sa performance, une séquence de préparation mentale pour favoriser la concentration pendant la pratique sportive, une séquence sur la stabilité émotionnelle - Détaille pour chaque séance : l'intention, la durée, les outils et protocoles prévus, les résultats escomptés ainsi que les exercices co-construits avec le sportif pour prolonger l'entraînement mental pendant la pratique sportive - Justifie la progressivité de l'entraînement prévu et démontre l'intention de mettre le sportif dans une spirale de succès
<p>ACTIVITÉ 3 : Conduire des séances de préparation mentale</p>		
<p>A3 C6 : Conduire une séance de préparation mentale permettant de renforcer la motivation du sportif en s'appuyant sur les leviers identifiés</p>		<p>Pour chaque compétence de l'activité 3, le candidat :</p>

<p>lors de l'entretien mené avec le sportif en début de séance (cf A1C2)</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Présente le déroulé de chaque séance et l'écart potentiel entre l'attendu et l'observé ; il fait notamment un zoom sur les interactions entre l' « esprit » (diagnostiques, prises de conscience, pensées, etc.) et le « corps » (ressentis, tensions, émotions) - Présente les résultats de chaque séance sur la base de 2 critères : une échelle d'évaluation de progrès de 1 à 10 remplie par le sportif et un commentaire qualitatif sur ses progrès - Justifie la cohérence et l'éventuel ajustement du programme prévu en fonction du résultat des séances réalisées - Explicite les choix stratégiques faits par le sportif en fonction de son approche mentale définie au préalable (A1 C1) <p>Concernant la motivation, le candidat :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Justifie le ou les leviers utilisés pour motiver le sportif à l'entraînement et sur des moments spécifiques en compétition
<p>A3 C7 : Conduire une séance de préparation mentale permettant d'aider le sportif à renforcer son approche mentale (cf A1C1) ou à la modifier en le questionnant sur l'efficacité de sa pratique. Cela lui permettra d'être efficace et autonome dans ses prises de décision en compétition.</p>		<p>Le candidat :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Détaille au moins 1 croyance limitante initiale du sportif et le processus suivi pour la transformer
<p>A3 C8 : Conduire une séance de préparation mentale permettant au sportif de renforcer sa</p>		<p>Le candidat :</p>

<p>stabilité émotionnelle grâce aux techniques suivantes : respiration ventrale issue du yoga, cohérence cardiaque, visualisation, ancrage, dialogue interne, méditation</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Explicite les situations critiques ayant généré des émotions et les techniques mises au point avec le sportif pour les gérer
<p>A3 C9 : Conduire une séance de préparation mentale sur le terrain du sportif en lui permettant de se focaliser sur ses sens (vue, ouïe, toucher, olfactif)</p>		<p>Le candidat :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Décrit et justifie les choix de mise en situation lors d'une session de préparation mental sur le terrain pendant un entraînement
<p>A3 C10 : Conduire une séance de préparation mentale avec l'ensemble d'une équipe (y compris le staff technique) permettant à chacun de s'exprimer sur ses compétences mentales (forces et faiblesses). L'écoute par les sportifs du vécu des autres membres de l'équipe leur permet de découvrir qu'ils ne sont pas seuls à vivre leurs difficultés internes, d'identifier leurs zones de progrès et d'élargir leurs connaissances en matière de préparation mentale.</p>		<p>Le candidat :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Décrit les leviers permettant de créer un climat de non-jugement et de sécurité favorisant la parole libre de chacun devant le groupe (ressentis, émotions, croyances, etc.) - Facilite la formalisation de l'objectif d'équipe grâce à des valeurs communes pour une saison sportive ainsi que pour chaque compétition - Conduit une séance collective de stabilisation émotionnelle - Permettre aux sportifs de l'équipe de faire le point en solo et collectivement sur les différents thèmes du mental et de la performance
<p>ACTIVITÉ 4 : Optimiser la performance mentale pendant une compétition</p>		
<p>A4 C11 : Mener avec le sportif un entretien de briefing en amont d'une compétition pour l'aider à se mettre dans les meilleures dispositions mentales pour performer. Pour cela, il lui rappelle l'objectif que le sportif s'est fixé.</p>		<p>Le candidat :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Décrit l'objectif mental fixé avec le sportif en amont de la compétition - Indique quels outils il a utilisé pour optimiser sa propre stabilité émotionnelle de façon à ne pas « polluer » le sportif pendant la compétition

<p>A4 C12 : Mener en entretien de performance après chaque étape d'une compétition pour l'aider par un jeu de questions ouvertes à ajuster la mise en œuvre de ses outils de préparation mentale dans le cadre de son objectif</p>		<p>Le candidat :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifie les points de force sur lesquels le sportif veut capitaliser pour la suite de la compétition - Aide à identifier un élément clé d'ajustement mental - Optimise lui-même sa stabilité émotionnelle de façon à ne pas « polluer » le sportif de son propre stress
<p>A4 C13 : Mener en entretien de debriefing à la fin d'une compétition pour faire un bilan permettant grâce à un jeu de questions ouvertes d'ancrer les progrès réalisés et d'identifier de potentiels nouveaux axes de travail mental</p>		<p>Le candidat :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spécifie les progrès du sportif en les rattachant à des séquences sportives réelles de la compétition, et positionne ses progrès sur une échelle de calibrage de 1 à 10 (fruit d'un travail d'observation et d'une discussion interactive avec le sportif) - Définit les nouveaux axes de travail en préparation mentale