
LA

PSYCHOLOGIE DU SPØRT



SPØRTIFS, PARENTS, CØACHS, MÉDECINS...



CHAMP 1

BILAN PSYCHOLOGIQUE DANS LE CADRE
DE LA SURVEILLANCE MÉDICALE RÉGLEMENTAIRE (SMR)



CHAMP 2

SUIVI PSYCHOLOGIQUE



CHAMP 3

ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE
À LA PERFORMANCE ET PRÉPARATION MENTALE



CHAMP 4

FORMATIONS - INFORMATIONS - PRÉVENTION - RECHERCHE

L'ENSEMBLE DES INTERVENTIONS SE FAIT DANS LE RESPECT
DE LA CONFIDENTIALITÉ ET DE L'INTIMITÉ DU SPORTIF.

CHAMP 1

BILAN PSYCHOLOGIQUE DANS LE CADRE DE LA SURVEILLANCE MÉDICALE RÉGLEMENTAIRE (SMR)

POUR QUI ?

Pour tous les sportifs inscrits sur liste de haut niveau et/ou dans les filières d'accès au sport de haut niveau (Code du Sport).

- Sportif majeur : 1 fois/an ou saison sportive
- Sportif mineur : 2 fois/an ou saison sportive

GRÂCE À CE BILAN ANNUEL, J'AI PRIS CONSCIENCE QUE LA DIMENSION PSYCHOLOGIQUE ÉTAIT CENTRALE ET QU'UN ESPACE DE PAROLE S'IMPOSAIT COMME UNE RESSOURCE SUPPLÉMENTAIRE DE MON CHEMINEMENT DE SPORTIVE DE HAUT NIVEAU."

Marlène Cieslik - Boxe Française

Championne de France et du Monde
Championne des World Combat Games

POURQUOI ?

- Détecter d'éventuelles difficultés psychologiques
- Repérer de potentiels facteurs environnementaux fragilisants (familiaux, professionnels...)
- Prévenir des difficultés liées à l'activité sportive intensive
- Orienter vers une prise en charge adaptée si besoin

PAR QUI ?

Ces bilans sont effectués par des professionnels formés spécifiquement (médecin ou psychologue sous responsabilité médicale).

COMMENT ?

Pour ces bilans réglementaires, les fédérations disposent d'un budget alloué par le Ministère des Sports.

CHAMP 2

SUIVI PSYCHOLOGIQUE

POUR QUI ?

- À la demande du sportif (ou de son représentant légal)
- Sur indication à l'issue du bilan psychologique (champ1)
- Sur indication médicale

POURQUOI ?

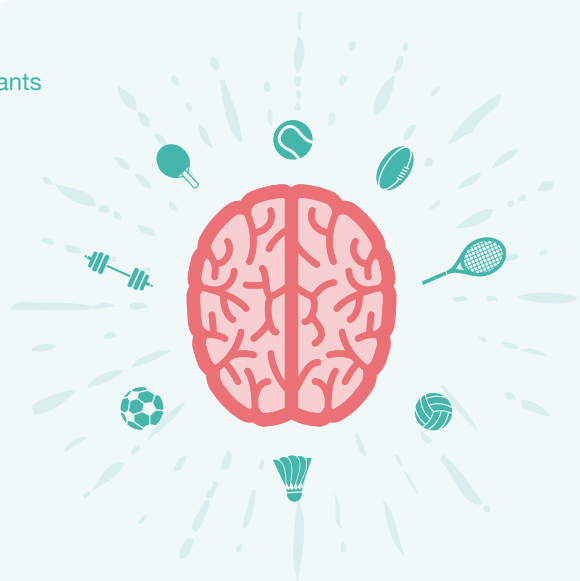
Différentes problématiques peuvent être travaillées : stress, confiance, blessure, périodes difficiles, changement, double-projet, post-carrière et reconversion...

PAR QUI ?

Dans un souci de neutralité et de bienveillance, le professionnel réalisant le suivi sera idéalement autre que celui qui a orienté vers cette prise en charge.

COMMENT ?

En l'absence de budget dédié, des pistes de financement peuvent être envisagées au cas par cas afin de couvrir les besoins.



DANS MON TRAVAIL DE COACH-FORMATEUR PUIS DE COACH D'ÉQUIPE PROFESSIONNELLE S'EST IMPOSÉE, COMME UNE ÉVIDENCE, LA NÉCESSITÉ D'ACQUÉRIR DES COMPÉTENCES DANS CE DOMAINE ET D'OFFRIR, AUX INDIVIDUS COMME AUX GROUPES QUE J'AI ENCADRÉS LES OUTILS ET L'ENCADREMENT DES PROFESSIONNELS DE LA PSYCHOLOGIE..."

François Gomez - Entraîneur Pro de Basket

Champion d'Europe Junior
et Champion de France LFB

CHAMP 3

ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE À LA PERFORMANCE ET PRÉPARATION MENTALE

POUR QUI ?

Pour les sportifs et les entraîneurs.

POURQUOI ?

Permettre au sportif de mieux gérer les facteurs associés à la performance

tels que :

- le stress
- les émotions
- la confiance
- la motivation (...)

PAR QUI ?

Il est important de faire appel à des professionnels reconnus.

COMMENT ?

Les prises en charge font l'objet d'un travail spécifique avec les sportifs et/ou leur staff technique afin d'en délimiter les contours et d'en fixer les modalités tout en respectant la confidentialité et l'intimité des personnes. Il s'agit de renforcer les liens entre le sportif et son environnement, en proposant des entretiens et/ou des outils (sophrologie, relaxation, visualisation...) que le sportif peut ensuite utiliser de manière autonome avant, pendant ou après la compétition.

AVEC LA PSYCHOLOGIE DU SPORT, J'AI APPRIS À ASSOCIER À L'OBJECTIF SPORTIF UN OBJECTIF PERSONNEL SPÉCIFIQUE À CHAQUE CHAMPIONNAT. CELA PERMETTAIT DE "DÉDRAMATISER" L'ENJEU COMPÉTITIF, D'AVOIR UNE BONNE PRESSION, DE LA RAGE ET PAS DE PEUR... AINSI LE RÉSULTAT SPORTIF SUIVAIT ! "

Clidane Humeau - Planche à voile

Troisième au Championnat d'Europe de RSX

CHAMP 4

FORMATIONS - INFORMATIONS - PRÉVENTION - RECHERCHE

POUR QUI ?

Les entraîneurs, les éducateurs, l'entourage des sportifs ou encore les différents intervenants œuvrant dans le milieu du Sport et de la Santé, qu'il s'agisse de bénévoles ou de professionnels.

POURQUOI ?

Participation à la formation initiale et continue des éducateurs ou des entraîneurs :

- Formation aux aspects psychologiques et mentaux de la performance sportive, par exemple
- Formation et information des différents publics (sportifs, dirigeants, élus, cadres sportifs, familles...)
- Identification des thématiques afin d'actualiser les connaissances dans ce domaine, comme :
 - . l'enfant et son développement en milieu sportif
 - . la position et le rôle de l'entraîneur
 - . les dynamiques de groupe en sports collectifs (...)

PAR QUI ?

Un réseau de professionnels est disponible dans la région des Pays de la Loire.

Nous vous incitons donc à faire appel aux personnes compétentes dans ce domaine.

COMMENT ?

Voir Ressources & Contact (verso de ce document).

RESSOURCES

Un réseau de professionnels actifs dans les Pays de la Loire



<http://portail-shn.creps-pdl.fr/psychologie-du-sport>

CONTACT

psysport@creps-pdl.sports.gouv.fr

PARTENAIRES

