



PREPARATEUR(ice) MENTAL



FORMATION

- Titre **non protégé**
- **Cursus STAPS** : Licence + Master « Entraînement » (ou DU)
- **Spécialisation** en préparation mentale et psychologie du sport ± 250h de cours en psychologie du sport et activité physique ± 200h de stage

Liste non-exhaustive des formations universitaires (Master et DU) :
www.sfpsport.fr/formation.html



EXPERTISE (savoir et savoir-faire)

- **Processus mentaux** qui sous-tendent la performance sportive (individuelle et collective) et de l'activité physique : fixation d'objectifs, attention, habiletés perceptives et prise de décision, régulation des émotions, imagerie mentale, routines de performance, motivation, cohésion, dynamique de groupe, communication, relation entraîneur-sportif
- **Apprentissage moteur**
- **Aspects organisationnels et double projet**



CHAMPS D'INTERVENTION

- **Optimisation de la performance** sportive (individuelle et collective), leviers d'**apprentissage** (entraînement) et **développement** des processus **motivacionnels, cognitifs et comportementaux** associés à la pratique du sport ou d'activités physiques
- **Interventions intégrées** à la pratique sportive
- **Etroite collaboration** avec l'entraîneur et le staff



PSYCHOLOGUE

FORMATION

- Titre **protégé par la loi** et régi par un **code de déontologie**
- **Cursus Psychologie** : Licence + Master (+500h de stage)
- **Pas de spécialisation** en performance sportive, activité physique, ni apprentissage moteur ; **MAIS** quelques formations donnant le titre de psychologue offrent une spécialisation en psychologie du sport et préparation mentale
- **Une partie des stages** à effectuer peut cependant être faite dans des centres sportifs pour acquérir de l'expérience



EXPERTISE (savoir et savoir-faire)

- **Psychologie clinique** (fonctionnement psychique et psychopathologie), **systemique** (le sportif et son environnement), **sociale** (groupes), **organisationnelle**
- **Psychopathologie** : bilan psychologique obligatoire des sportifs de haut-niveau (Suivi Médical Réglementaire) ayant pour but de détecter ou prévenir des difficultés psychopathologiques, personnelles ou familiales liées à l'activité sportive intensive



CHAMPS D'INTERVENTION

- **Accompagnement psychologique** des sportifs et entraîneurs (approche individuelle, collective, systémique) dans un but de **prévention, d'épanouissement, d'engagement** dans la pratique et de **santé mentale** (estime de soi, sens, relation à la pratique sportive et construction identitaire, gestion de la blessure, équilibre psychique, double projet, arrêt de carrière)
- **Intervention psychothérapeutique** dans le cas de troubles psychopathologiques (dépression, anxiété, addictions, troubles du comportement, de la personnalité et psychotiques)



REMARQUE

Pour les **psychologues** ayant acquis une **expérience suffisante dans le domaine du sport, réalisés leurs stages dans le domaine du sport**, ou qui ont **réalisé une formation supplémentaire dans le domaine du sport** (Diplôme Universitaire en Préparation Mentale par exemple), leur expertise portera également sur les processus mentaux qui sous-tendent la performance sportive et la pratique de l'AP. Ils seront donc amenés à intervenir sur le champ de l'accompagnement psychologique mais également de la préparation mentale.