



GLOSSAIRE RELATIF AU REFENTIEL DE COMPETENCES EN PSYCHOLOGIE DU SPORT DE LA SFPS

Le glossaire adossé au référentiel de compétences en psychologie du sport de la SFPS a pour objectif de proposer une explicitation des méthodes et concepts sur lesquels reposent les interventions scientifiques en psychologie du sport. Son objectif est de faciliter l'identification des compétences de chaque intervenant accrédité ainsi que des compétences auxquelles forment les diplômés en psychologie du sport

N°	Intitulé	Glossaire
A. COMPETENCES DE BASES OBLIGATOIRES		
A1	Maitrise des compétences de base en intervention psychologique	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Entretien : L'entretien est une situation de communication, essentiellement verbale, entre deux personnes en contact direct avec un objectif préalablement posé. ❖ Ethique : L'éthique est la science de la morale et des mœurs, représentant l'ensemble des principes moraux qui sont à la base de la conduite de quelqu'un. ❖ Déontologie : Ensemble des règles et des devoirs qui régissent une profession, la conduite de ceux qui l'exercent, les rapports entre ceux-ci et leurs clients et le public.
A2	Maitrise des techniques de base en préparation mentale	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fixation de buts : Processus qui permet au sujet de diriger et de réguler son activité par un résultat à atteindre, c'est-à-dire par un but cognitivement représenté, qui concrétise le besoin du sujet. ❖ Attention : Orientation mentale sélective comportant un accroissement d'efficacité dans un certain mode d'activité avec inhibition des activités concurrentes. ❖ Imagerie : L'imagerie mentale, également appelée visualisation ou capacité à imaginer, se définit comme la production d'une expérience perceptive en l'absence de la réalisation réelle de l'acte moteur. ❖ Activation et Relaxation : Activation physiologique et psychologique de l'organisme qui varie sur un continuum qui va du sommeil le plus profond à l'excitation la plus intense.
B. COMPETENCES SPECIFIQUES – APPROCHES INDIVIDUELLES		
B1	Restructuration cognitive	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Restructuration cognitive : La restructuration cognitive consiste à identifier des pensées (souvent automatiques) qui présentent des distorsions cognitives et à les remplacer par des pensées plus réalistes et adaptées.
B2	Pleine conscience	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Pleine conscience : La <i>pleine conscience</i> ou <i>mindfulness</i>, aussi appelée <i>présence attentive</i>, est définie comme l'acte de porter intentionnellement attention aux expériences internes (sensations, émotions, pensées, états d'esprit) ou externes du moment présent, sans porter de jugement.
B3	Habilités d'organisation : préparation des compétitions, routines, gestion de carrière, etc.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ La routine : généralement définie comme la planification de pensées et d'actions pertinentes au regard de la tâche qu'un(e) athlète met en place de manière systématique avant la réalisation d'une performance et dans le but de performer. La routine est située dans le temps (période précompétitive, mi-temps, pré-performance, post-compétitive...) et peut être élaboré au plan individuel comme sur le plan collectif.
C. COMPETENCES SPECIFIQUES – APPROCHES INTERPERSONNELLES		
C1	Gestion de la cohésion, efficacité collective, régulation interpersonnelle	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cohésion : "processus dynamique reflété par la tendance du groupe à rester uni dans la poursuite de ses objectifs instrumentaux et/ou pour la satisfaction des besoins affectifs de ses membres. " ❖ Efficacité collective : L'efficacité collective fait référence à la perception des <i>joueurs</i> sur la capacité de leur équipe à être performante.
C2	Gestion de la communication, du leadership et climat motivationnel et de la relation entraîneur-entraîné	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Leadership : Terme emprunté à l'anglais, qui définit la capacité d'un individu à mener ou conduire d'autres individus ou organisations dans le but d'atteindre certains objectifs. Un leader est quelqu'un qui est capable de guider, d'influencer et d'inspirer. ❖ Climat motivationnel : Au cours d'une tâche d'apprentissage ou de performance, le climat motivationnel est caractérisé par l'ensemble de comportements mis en œuvre, les activités d'apprentissage proposées, la nature des interactions, le climat psychologique aménagé, et les feedbacks délivrés.
D. AUTRES COMPETENCES SPECIFIQUES		
D1	Utilisation de la vidéo et de supports numériques	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Analyse vidéo : Méthode d'exploitation de supports vidéo destinés à procurer une meilleure préparation, recueillir des informations, analyser l'environnement et/ou les adversaires. ❖ Entraînement cognitivo-perceptif : entraînement qui a pour but d'améliorer les habiletés perceptives et de prise de décisions. ❖ Réalité virtuelle : Outil permettant d'immerger les athlètes dans une simulation réaliste en trois dimensions générée par ordinateur.



GLOSSAIRE RELATIF AU REFENTIEL DE COMPETENCES EN PSYCHOLOGIE DU SPORT DE LA SFPS

D2	Techniques spécifiques d'entretien (Auto-confrontation, explicitation, entretien motivationnel, débriefing, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Entretien d'auto-confrontation : méthode d'analyse de l'activité humaine consistant à confronter (notamment à l'aide de supports tels que la vidéo) un ou plusieurs participants à une activité en les incitant à la commenter, en présence d'un interlocuteur. ❖ Entretien d'explicitation : entretien qui vise une description aussi fine que possible d'une activité passée, réalisée par une personne en situation de pratique professionnelle ou engagée dans la réalisation d'une tâche. ❖ Entretien motivationnel : méthode clinique directive centrée sur le client pour augmenter la motivation intrinsèque au changement par l'exploration et la résolution de l'ambivalence.
D3	Biofeedback	❖ Biofeedback : Procédé qui a pour but de permettre à un individu d'apprendre à modifier son activité physiologique. Des instruments mesurent l'activité physiologique telle que les ondes cérébrales, le fonctionnement du cœur, la respiration, l'activité musculaire et la température de la peau. Ces instruments renvoient en temps réel des informations à l'utilisateur.
D4	Entraînement attributionnel	❖ Entraînement attributionnel : Intervention visant à modifier les attributions « dysfonctionnelles » pour les remplacer par de nouvelles, plus adéquates à l'amélioration des performances futures, quelles qu'elles soient.
D5	Entraînement mental intégré	❖ Entraînement mental intégré : Intervention ayant pour but de développer les habiletés mentales spécifiques à l'activité sportive, et dont les étapes sont en partie réalisées dans le cadre de l'activité sportive ('sur le terrain').
D6	Analyse du fonctionnement organisationnel, audit, psycho-ergonomie	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Analyse du fonctionnement organisationnel : analyse des composantes de l'organisation, les systèmes de flux qui relient ces différentes composantes, ainsi que leurs facteurs de contingence. ❖ Psycho-ergonomie : La psychologie ergonomique vise à comprendre l'activité humaine en situations naturelles en vue d'améliorer les conditions de réalisation de cette activité.
D7	Accompagnement/Formation du staff sportif	❖ Activité consistant au partage de connaissances et au travail réalisé avec l'entraîneur dans le cadre de l'optimisation de ses propres pratiques d'encadrement.
D8	Acquisition des habiletés : apprentissage technique et/ou tactique	❖ Acquisition des habiletés techniques et/ou tactiques : Développement de ressources tactiques et techniques au cours d'un apprentissage dans une tâche précise.
E. SANTE PHYSIQUE ET MENTALE		
E1	Bilan psychologique règlementaire	❖ Bilan psychologique : Le bilan psychologique pour les sportifs de haut niveau est un entretien obligatoire depuis un arrêté ministériel (datant du 11 février 2004 et modifié le 16 Juin 2006) relatif à la périodicité et à la nature des examens médicaux. Cet arrêté stipule que : « Deux fois par an chez les sportifs mineurs et une fois par an chez les sportifs majeurs, un bilan psychologique est réalisé, lors d'un entretien spécifique, par un médecin ou par un psychologue sous responsabilité médicale. Ce bilan psychologique vise à : détecter des difficultés psychopathologiques et des facteurs personnels et familiaux de vulnérabilité ou de protection ; prévenir des difficultés liées à l'activité sportive intensive ; orienter vers une prise en charge adaptée si besoin. »
E2	Suivi psychologique et psychothérapie	❖ Suivi psychothérapeutique : accompagnement qui met en œuvre l'utilisation de moyens psychologiques pour traiter un troubles psychique, une maladie mentale, une inadaptation, une incapacité à vivre au quotidien, ou un trouble psychosomatique.
E3	Action de prévention ou promotion de la santé	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Prévention : ensemble des actions, des attitudes et comportements qui tendent à réduire l'impact des déterminants des maladies ou des problèmes de santé, à éviter la survenue des maladies, des traumatismes ou des problèmes de santé, à arrêter leur progression et leurs conséquences, à maintenir et à améliorer la santé et à développer des actions d'information et d'éducation pour la santé. Le champ de la prévention recouvre aussi bien les actions collectives visant à protéger la santé des personnes par le développement d'un environnement physique et social favorable à la santé que par la promotion des comportements individuels favorables à la santé. ❖ Promotion : ensemble de pratiques spécifiques visant le changement planifié d'habitudes et de conditions de vie ayant un rapport avec la santé, à l'aide de stratégies d'interventions (O'Neill & Cardinal, 1994). La promotion de la santé offre un concept positif et complet de santé comme <i>déterminant de la qualité de vie</i>, qui recouvre également le bien-être mental et spirituel (Charte de Bangkok, OMS, 2005)