



**Cours généraux de la formation
« Moniteur Sportif Entraîneur »**

Thématique 5 : Ethique et déontologie

***Module 1 : Notions de gestion de
relations avec le sportif et son
environnement***

POUR RAPPEL:
LA Psychologie des APS
??????

Les processus psychologiques intervenant
dans la pratique des APS

AUTRE RAPPEL

PSYCHOLOGIE???????

Sciencequi étudie le fonctionnement.....humain

DANS QUEL BUT.....????

Compréhension et Amélioration de ce fonctionnement

SIMILARITE ETONNANTE ENTRE

La fonction d'un entraîneur

et celle d'un psychologue du sport....



Mérite réflexion...!!!!!!

Fonctions du psychologue du sport

- Analyse des composants du système sportif individuel (bilan, listing des caractéristiques présentes...et cachées

« le dit et le non dit... »

ANAMNESE ET CLARIFICATION DE LA DEMANDE!

- Identification des points forts, moyens, faibles
- Repérage des « dysfonctionnements, des contradictions, des freins et résistances au changement (degré d'intensité)
- Implications des acteurs concernés et leurs rapports (Athl-Entr.-Parents – conjoints ou assimilés – Prép. Phys.- Médecin, kiné, diét, cadres (Fédé, Club, Adepts, COIB), sponsors, médias,....)

DIAGNOSTIC

- Propositions de moyens (d'interventions, d'actions,..et mise en place de ces moyens et de la méthodologie à suivre)

-Assurer le suivi, le soutien, l'aide dans le processus de changement qui est mis en place

**pour l'ensemble des acteurs concernés
(athlètes-parents-entraîneurs-...)**

DEUX GRANDS DOMAINES:



1° La Préparation Psychologique (la préparation qui porte sur la stricte pratique sportive)

2° L'Intervention psychologique (toutes les autres dimensions Psychologiques).

1. LA Préparation psychologique:

-Assurer l'apprentissage d'outils et techniques existantes, valides scientifiquement (respiration, tonus musculaire, comportementales, cognitives,..) pour faciliter l'émergence de la performance

Exemples: Jacobson (Tonus musculaire), Training autogène (Schultz), imagerie, gestion des pensées, restructuration cognitive, construction de routines, auto-inoculation du stress, désensibilisation systématique, fixation des objectifs, livre de bord, évaluation,..)

....

-Gestion de l'entraînement et de la compétition

développement d'un langage opérationnel, gestion du langage émotionnel (attitude, geste technique,..). Gestion des moments pré- in - post compétitifs, temps mort, attitude face au coaching, gestion de l'attention en situation (échauffement, stretching....derniers instants, public, adversaires, partenaires), déroulement des diverses routines, gestion de la victoire, de l'échec,..

Emploi des techniques dans ces routines (imagerie, pensées, tonus, respiration, mimiques, postures,..)



Préparation psychologique (mentale):

Explicitations d'outils et techniques (en cabinet)
(exercices proposés et répétitionS) + explications
méthodologiques

Prescription d'exercices à effectuer (quatre moments)

UN: à la maison,

DEUX :dans la vie quotidienne (y compris soutien
parental, partenaire de vie,..)

TROIS :à l'entraînement (implication de l'entraîneur)

QUATRE :AUTOMATISE EN COMPETITION

Nécessite du temps, du travail, des répétitions...car c'est un processus de changement qui doit être mis en place....
EN COMPETITION..TOUT DOIT ETRE
AUTOMATISE...

IDEM QUE POUR LE PHYSIQUE, le TECHNIQUE, le TACTIQUE



2. L'Intervention psychologique

Le projet sportif (objectifs, l'organisation au quotidien, la planification)

La dimension relationnelle (degré d'implication des parents, rapports avec l'entraîneur,..)

Les autres projets : (vie, école, profession,..)

La qualité du vécu quotidien...

- en famille
- en internat
- à l'étranger



Au sujet deRéactions comportementales:

Alimentaires (anorexie-boulimie), anxiogènes,
troubles de l'humeur, difficultés scolaires,
professionnelles,..

Perte ou baisse de motivation

Mauvais perfectionnisme et comportements
obsessionnels

Gestion de la victoire, de l'échec...

Gestion de l'avenir..

Estime de soi (confiance en soi)

Troubles de l'attention, gestion de la frustration et de
la colère...de la fatigue, de la douleur, blessure,..

.....état dépressif.....burnout,..

..et autres...



Conditions d'efficacité

- implication des acteurs
- temporalité (en continu)
- pas de magie ni effet placebo
- éducation-prévention>réparation
- intégration précoce

Prise en compte de la dimension psychologique

- totalement intégrée dans le système d'entraînement avec toutes ces composantes



Comment?

- sur base d'entretiens (bureau – sur le terrain)
avec les acteurs
- sur base d'observations (entraînement-
compétition) (in vivo ou avec vidéo)

Formes possibles
d'entretiens:

Athlète
Entraîneur
Parents (père-mère)
Conjoint-partenaire

..

Psychologue avec

Athlète

Entraîneur

Athlète-entraîneur

Athlète- parent(s)

Entraîneur- parent(s)

Athlète-entraîneur-parent(s)

Conditions d'efficacité

- implication des acteurs
- temporalité (en continu)
- pas de magie ni effet placebo
- éducation-prévention>réparation
- intégration précoce (ne pas attendre d'être Elite)

Prise en compte de la dimension psychologique

Totalement intégrée dans le système d'entraînement
avec toutes ces composantes



Matérialisation de l'intervention

Continu: par des entretiens successifs (de 1 par semaine à deux, trois par mois),

avec interruptions et reprises.....peut durer des années (2-5-9-... ans).

In Situ: à l'entraînement (avec échanges entre acteurs) et en compétition

POUR COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT

PAS POUR ASSEOIR UNE DEPENDANCE

(critères éthiques!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!)

