

L'accompagnement psychologique du sportif.



Le dispositif d'accompagnement s'aménage en fonction des attentes d'un individu, d'une structure et de sa population...

Considère le sportif dans sa globalité en prenant en compte son environnement (*familial, professionnel, scolaire ...*) en inter-action avec l'expression sportive

Agit sur la performance de façon indirecte, ne correspond pas à un protocole d'entraînement men-

Convient à un travail de prévention: surentraînement, dopage...

Correspond bien aux situations de contre-performance: peurs, blocages...

S. urveillance
P. révention
O. rientation
R. echerche
T. errain

Centres Médico-Sportifs
Denain & Saint Amand

25 bis rue Jean Jaurès Rue Louise de Bettignies
59220 DENAIN 59230 ST AMAND

Renseignements et Rendez-vous:

03.27.24.39.20

Permanence du Psychologue du Sport :

Le mercredi de 15 h à 17 h

03.27.24.39.30

E-mail : contact@sport-porteduhainaut.com

www.sport-porteduhainaut.com



**Reproduction totale ou partielle interdite
sans autorisation de l'auteur**

**Association S.P.O.R.T
de la Porte du Hainaut**

**Guide d'initiation
à la psychologie
du sport**

Par

Marc-Antoine VERKRUSSE

Psychologue du Sport

**I
P
S**

Qu'est-ce que la Psychologie du Sport ?

La psychologie du sport est une discipline récente et pour l'instant encore mal repérée. En théorie, elle correspond à l'application des connaissances de la psychologie dans le champs de la pratique sportive. Dans les faits, elle regroupe également le domaine des sciences du sports dans leur versant psychopédagogique. D'un point de vue appliqué, la psychologie du sport a principalement pour objectifs :

- ♦ la prévention des conduites à risques (violences sportives, dopage, addictions),
- ♦ l'accompagnement psychologique des sportifs qui rencontrent des difficultés (anxiété, blessures, contre performances),
- ♦ et l'optimisation des performances...

(référence web: ANAPS.NET)

LES PROFESSIONNELS : QUI EST QUI ?



Le psychologue: Formation universitaire en psychologie (BAC + 5).

Le psychologue du sport; Formation universitaire en psychologie spécialisé en psychologie du sport Université de Montpellier 3.(BAC+5)

Les intervenants et/ou préparateurs mentaux: pas de formation particulière (parfois en staps), ou maîtrise d'une technique et d'une méthode particulières (PNL, Sophro, Relaxation...).

Le Bilan Psychologique du Sportif

Depuis 2004 il est un droit pour tout sportif de haut niveau de bénéficier d'un suivi médical de performance dans lequel est inclus un bilan psychologique annuel pour les personnes majeures, deux fois par an pour tout sportif mineur d'âge.

Le ministère de jeunesse et sports a renforcé cette loi par l'arrêté du 16 Juin 2006.



POURQUOI ?

Ce bilan est réalisé par un psychologue ou un psychologue du sport, il doit permettre selon l'arrêté de 2006:

- ♦ de détecter des facteurs de vulnérabilités.
- ♦ de prévenir des difficultés liées à l'activité sportive intensive.
- ♦ d'orienter vers une prise en charge adaptée si nécessaire.

La Préparation Mentale du Sportif

Dans ce registre, les habiletés psychologiques sont considérées comme « entraînaibles ». Il s'agit d'utiliser des techniques et des méthodes spécifiques permettant de développer ses propres habiletés psychologiques.

Exemple : travailler la « maîtrise de soi » en pratiquant la relaxation régulièrement.

C'est un dispositif qui peut permettre au sportif d'étendre son panel de préparation et développer certaines compétences afin d'optimiser son potentiel.

Agit sur la performance de façon directe avec une recherche de « résultats » à court et moyen terme (olympiade, compétition particulière...).

Ces méthodes n'interrogent que peu ou pas du tout les situations de contre performance nécessitant alors par exemple de reconstruire avec le sujet son histoire, son parcours, ce qui génère un blocage, une peur...

