



# SE FORMER

## DE QUOI PARLONS-NOUS ?

Nous parlons de la volonté de participer à une formation spécifique dans le domaine de la psychologie du sport et de la préparation mentale. Il s'agit donc, selon les cas, d'acquérir ou d'approfondir des compétences touchant à la psychologie et à la dimension mentale de la performance.

## A QUOI CA SERT ?

En tant qu'entraîneur, «se former» revient à consacrer du temps aux interrogations et aux envies d'étoffer ses connaissances, ses représentations, ses compétences, sur le versant mental de la performance.

La volonté d'intégrer plus intensément ces «savoirs» quotidiennement à l'entraînement de l'athlète et dans l'accompagnement de sa performance, constitue l'idée forte de cette démarche.

S'engager quelques jours dans un module ou un cursus de formation, c'est aussi prendre un temps de recul sur nos pratiques professionnelles, s'enrichir de l'expérience des autres participants et poser des problématiques que nous n'avons parfois pas le temps d'aborder et/ou sur lesquelles nous manquons de moyens en vue d'y répondre : «comment trouver les mots justes, l'attention juste, la relation juste pour faire mieux performer le groupe ?» ; «quoi faire avec des sportif(ve)s inhibé(e)s dès qu'ils sont en position de challenger ?» ; «comment agir avec les champions du monde à l'entraînement ?» ; «quand et comment utiliser l'imagerie mentale, les techniques de relaxation ?» ; etc.

Suite à ces temps de formation, tout entraîneur pourrait, par exemple :

- systématiser intentionnellement la mise en oeuvre au quotidien de «savoir-faire» et «savoir-être», généralement utilisés implicitement (je ne savais pas que je savais), et, de ce fait, être capable de les généraliser et de les transférer dans des situations diverses et auprès de sportifs différents.
- améliorer ses connaissances sur ce champ de la performance :
  - o pour mieux collaborer avec un intervenant extérieur le moment venu ;
  - o pour diagnostiquer avec minutie ce qui relève ou non du versant psychologique lors de l'analyse des succès et des échecs.
- acquérir des outils destinés à améliorer le rendement des exercices d'entraînement, à soutenir l'investissement et l'implication optimale en compétition.

## COMMENT FAIRE ?

En tant qu'entraîneur, je peux :

- me renseigner sur les différents types de formations et leur contenu : échanger avec des collègues les ayant suivies, interroger les intervenants en psychologie du sport que je connais pour avoir un répertoire plus large des formations existantes, m'informer auprès de mon institution...
- évaluer le type de formation qui répondra le mieux à mes attentes et à mes obligations : durée, organisation, contenus, alternance théorie / pratique, intervenants...

Cette première étape réalisée, je peux choisir :

- de suivre un cursus universitaire : Diplôme Universitaire (entre 220h à 280h sur l'année), ou Master professionnel (deux années universitaires). Les conditions d'accès sont généralement la licence STAPS ou équivalences et expériences professionnelles.
- de suivre des formations dispensées par des instituts privés : les prérequis font souvent appel à une expérience professionnelle dans le domaine de l'encadrement sportif mais pas uniquement. Les formats horaires sont plus courts.
- de participer à des actions de Formation Professionnelle Continue : cela est généralement accessible à toute personne en exercice. Voir les programmes spécifiques des Etablissements : INSEP, CREPS...
- de me former de manière autodidacte : par des lectures, par l'usage des réseaux sociaux (exemples : participer à des groupes sur Facebook, agréger de l'information via Scoop.it, suivre des Blog...), en rencontrant de spécialistes, en assistant à des conférences ...
- de me faire accompagner individuellement dans ma démarche professionnelle par un intervenant extérieur (psychologue, préparateur mental, coach...). Démarche similaire à celle de l'athlète lorsqu'il décide de travailler avec un préparateur mental.

## ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION

Nos environnements professionnels sont constamment en mouvement, ce qui était «bon» et utile un jour devient rapidement obsolète le lendemain. Pouvons-nous rester ambitieux sans remettre à jour et/ou en perspective nos acquis ? Les savoirs sont-ils inoxydables ?

Les raisons et les attentes qui poussent à se former sont essentielles pour choisir la formation à suivre. Une mauvaise évaluation de ces dernières peut mener à une déception ou à un sentiment de perte de temps. En tant qu'entraîneur, qu'est ce que je souhaite acquérir en premier lieu ? Des apports théoriques solides ? Des outils pratiques faciles à réinvestir ? Me former pour faciliter ma collaboration avec l'intervenant en psychologie du sport ?

L'investissement que je vais y consacrer doit être «rentable», d'où l'importance de s'interroger sur le sens de cette formation.

Pourrait-il s'avérer intéressant de suivre une formation de ce type avec l'athlète que j'accompagne ? Pourquoi ne pas se former ensemble ?

## LIMITES

Dégager le temps nécessaire pour se former peut s'avérer compliqué. Trouver un collaborateur ou un collègue désirant également suivre cette formation peut permettre plus d'entraîn lorsque le calendrier est déjà bien chargé.

Dans une vision à court terme, le temps consacré à la formation peut être envisagé comme un frein, une perte de temps face à l'urgence et la pression du calendrier sportif. Cependant, même si la tendance actuelle semble prôner une «sectorisation» de l'entraînement par l'intervention de divers spécialistes au sein des staffs (technique et médical), l'acquisition par l'entraîneur de connaissances sur ces différents domaines semble importante. En effet, l'appropriation d'un «socle» minimum de savoirs sur les aspects mentaux permet à l'entraîneur d'être «au clair» avec ces notions, ne serait-ce que pour discerner vers qui et quand orienter ses athlètes vers une tierce personne.

Une formation ne peut malgré tout apporter toutes les clés. C'est bel et bien la rencontre entre les savoirs recueillis, les connaissances de terrain et l'athlète que j'accompagne qui fait la différence.

## EN SAVOIR PLUS

<https://www.facebook.com/groups/41190102329/> («Préparation mentale et sport»)

<https://www.facebook.com/pages/Blog-de-la-psychologie-du-sport/486779035704>

<http://www.scoop.it/t/preparation-mentale-et-sports>

