

# INTERVENTION EN PREPARATION MENTALE

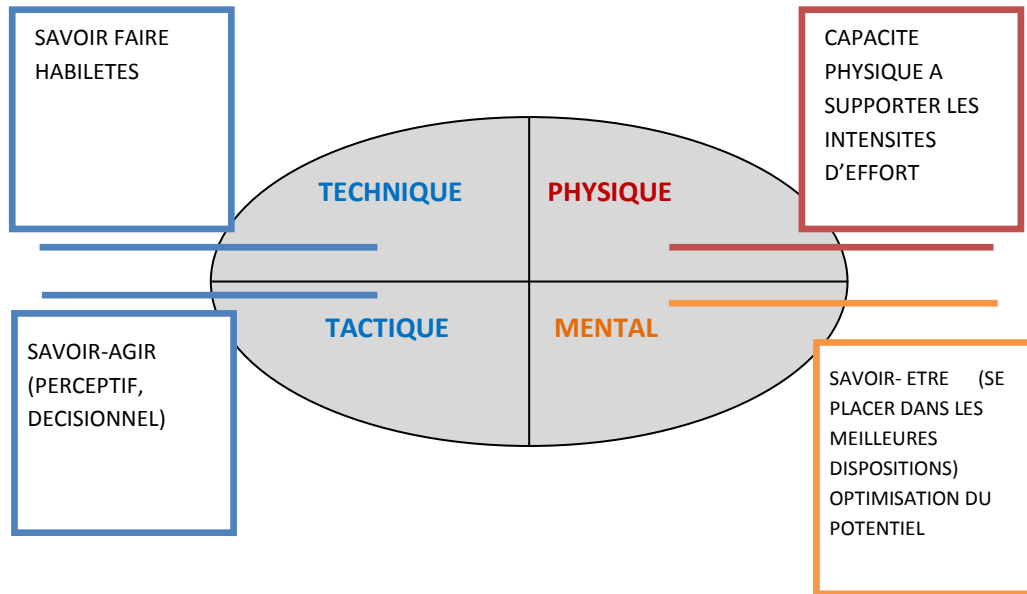


Ismaël GUEDI  
Préparateur Mental  
Intervenant en psychologie du sport et de la santé  
Membre de la Société Française de Psychologie du Sport  
Tél : 06 26 72 16 68  
Email : ismael.guedi@yahoo.fr

# PREPARATION MENTALE

De la formation du sportif à l'optimisation et au développement de la performance individuelle et collective

Les déterminants individuels de la performance:



L'aspect psychologique n'est plus à démontrer, il est un facteur important dans l'atteinte de la performance à court, moyen et long terme.

Pour cette raison, je propose différents types d'interventions sur le plan individuel et collectif, avec pour objectif, l'optimisation et le développement de la performance sportive.

Différents types d'interventions sont proposés:

- Entretien individuel.
- Activité pratique.
- Questionnaire d'évaluation de performance individuelle et/ou collective.
- Formation des sportifs au développement des habiletés mentales.
- Développement de la cohésion de groupe.
- Information auprès de l'encadrement.
- Information auprès des parents de joueurs.

Ismaël GUEDI

Préparateur Mental

Intervenant en psychologie du sport et de la santé

Membre de la Société Française de Psychologie du Sport

Tél : 06 26 72 16 68

Email : ismael.guedi@yahoo.fr

## Intervention individuelle

### **I Développement des habiletés mentales**

Chaque discipline sportive demande des qualités mentales spécifiques.

Pour cette raison chaque profil nécessite des aptitudes spécifiques à la pratique.

#### **Objectifs :**

- Favoriser le contrôle de ses attitudes et de ses pensées.
- Contrôler ses émotions négatives pouvant survenir suite à des échecs intervenants en cours d'entraînement ou de match.
- Réduire son anxiété à l'aide des techniques de relaxation.
- Contrôler son attention en se fixant sur les éléments déterminants.
- Développer ses sens à l'aide de l'imagerie afin de favoriser l'apprentissage et se préparer positivement à une action future.
- Se fixer des objectifs difficiles mais réalisables afin d'entretenir la motivation et de suivre une ligne de conduite précise par la planification et l'organisation de la vie du sportif sur le terrain et en dehors.
- Réguler son niveau d'activation afin d'adapter son état de vigilance en fonction des besoins.

#### **Le public concerné:**

Formation des sportifs dans les clubs et centres de formation.  
Intervention individuelle à la demande de l'athlète.

## **Les Démarches d'intervention:**

Lors d'un premier entretien avec l'athlète et éventuellement l'encadrement, nous évaluons ensemble les besoins prioritaires en accord avec les ambitions du sportif.

Ensuite, nous intégrons les interventions dans l'organisation générale d'entraînement.

Des comptes rendus sont effectués afin d'assurer le suivi régulier des sportifs.

## **II Restauration de la performance**

A la suite d'une blessure ou d'un arrêt prolongé, le sportif peut avoir un sentiment d'isolement, de rejet vis-à-vis de son club ou de son équipe.

Pour cette raison, il est important d'identifier et de travailler sur les difficultés spécifiques de l'athlète et de son activité, afin de restaurer son niveau de performance et lui permettre de retrouver rapidement confiance lui.

## **III Les remplaçants**

Interventions auprès des remplaçants à la demande des joueurs et/ou de l'entraîneur afin de :

- Favoriser la compréhension du rôle et des objectifs du joueur.
- Entretenir la motivation dans le temps.
- Renforcer la confiance en soi.

## **IV Gestion de fin de carrière**

Interventions dans l'accompagnement du sportif en fin de carrière afin de préparer l'athlète à sa reconversion professionnelle et d'intégrer un double projet.

Il s'agit de donner les moyens au sportif de transposer et d'adapter son savoir-faire et savoir-être dans un nouveau projet professionnel.

Ismaël GUEDI

Préparateur Mental

Intervenant en psychologie du sport et de la santé

Membre de la Société Française de Psychologie du Sport

Tél : 06 26 72 16 68

Email : ismael.guedi@yahoo.fr

## **V Information auprès des cadres**

Sensibiliser et informer les cadres (entraîneur, encadrant, dirigeant) sur l'utilité de la préparation mentale sur le plan individuel et collectif.

Distinguer le rôle et l'approche entre le préparateur mental et le professionnel de santé (psychologue, psychiatre) dans l'intervention auprès du sportif.

Préparation mentale au profit de l'entraîneur.

## **VI Information auprès des parents de sportifs**

Je propose une formation aux parents impliqués dans l'activité de leurs enfants.

La formation a pour objectifs :

- D'informer les parents sur le fonctionnement des structures sportives de haut-niveau.
- D'identifier les besoins du sportif dans sa globalité.
  
- De conseiller les parents dans l'accompagnement de leurs enfants/sportifs.

Ismaël GUEDI

Préparateur Mental

Intervenant en psychologie du sport et de la santé

Membre de la Société Française de Psychologie du Sport

Tél : 06 26 72 16 68

Email : ismael.guedi@yahoo.fr

## Intervention collective

Développement de la cohésion dans son ensemble afin de favoriser l'émulation et la performance collective.

### **Les prestations proposées :**

- Renforcer l'équipe à travers des actions pratiques.
- Développer la cohésion sociale à travers la communication de groupe.
- Conseiller les coachs/manageres sur les profils d'équipes (utilisation de questionnaire d'évaluation\* de la cohésion d'équipe).
- Identifier le leadership d'un joueur.
- Créer la combativité dans une équipe à travers la communication ou des mises en situation pratique.

Je vous propose de vous accompagner et de vous apporter mon expertise afin d'optimiser et de développer la performance collective de votre équipe.

\*Questionnaires d'évaluation : le sociogramme de « Moréno » :

- Dégager la réalité socio-affective et/ou socio-opératoire d'un groupe;
- Rééquilibrer les membres peu ou mal intégrés;
- Développer la cohésion de groupe.

Modalités de passation:

- Passation individuelle;
- Garantie de l'anonymat des réponses malgré l'aspect nominatif de l'outil.

Ismaël GUEDI

Préparateur Mental

Intervenant en psychologie du sport et de la santé

Membre de la Société Française de Psychologie du Sport

Tél : 06 26 72 16 68

Email : ismael.guedi@yahoo.fr

## **Charte d'éthique**

La préparation mentale consiste en un apprentissage apporté à toute personne (sportifs, professionnels) à travers des techniques et outils, afin qu'il acquière une plus grande connaissance et une meilleure maîtrise de ses habiletés mentales, dans un objectif d'optimisation de la performance. A ce titre, elle est régie par un code de déontologie.

### **Art. 1 – Intervention**

Le préparateur mental doit intervenir dans l'intérêt de la personne. Toute forme de travail doit être expliquée et comprise par la personne. Elle doit se faire dans le respect et les limites du but assigné.

Le préparateur mental doit conduire la personne accompagnée vers l'autonomie à l'issue du travail mis en place. Le préparateur mental doit s'assurer que la personne à accompagner est dans une démarche volontaire.

### **Art. 2 – Respect des organisations**

Avant tout accompagnement d'un collectif, le préparateur mental doit énoncer clairement à l'institution ou à son représentant son programme d'intervention : forme, nature, durée, fréquence.

### **Art. 3 – Confidentialité**

Le préparateur mental s'astreint au secret professionnel pour tout le contenu de la démarche.

### **Art. 4 – Attitude et réserve**

Le préparateur mental s'interdit d'exercer tout abus d'influence. Il s'engage à respecter la liberté, la dignité, l'intimité de la personne ainsi que ses idées, opinions et croyances.

### **Art. 5 – Refus de prise en charge**

Le préparateur mental peut refuser la prise en charge d'une personne s'il considère que l'intervention ne relève pas de ses compétences.

### **Art. 7 – Interruption de la mission**

Le préparateur mental peut interrompre la mission s'il estime que les conditions minimum ne sont pas réunies pour mener à bien sa mission.

Ismaël GUEDI  
Préparateur Mental  
Intervenant en psychologie du sport et de la santé  
Membre de la Société Française de Psychologie du Sport  
Tél : 06 26 72 16 68  
Email : ismael.guedi@yahoo.fr

## Intervenant

Ismaël GUEDI  
33 ans

### **Expérience :**

-10 ans d'expérience en tant que préparateur physique au profit de l'armée française.

-5 ans d'expérience en tant que préparateur physique et mental au profit des forces spéciales de la marine nationale (commandos marine).

-4 ans d'expérience en tant que préparateur mental au profit des sportifs de haut-niveau sur le plan individuel (Judo, natation course, natation synchronisée, hockey sur glace).

-2 ans d'expérience en tant que formateur et consultant dans la prévention et la gestion des conflits et du stress ainsi que le développement de la cohésion de groupe au sein des entreprises privées et publics.

### **Formation :**

2005 : Diplôme de Préparateur Physique au Centre Nationale des Sports de la Défense (CNSD).

2008 : Diplôme d'instructeur de sports de combat et des Techniques d'Interventions Opérationnelles Rapprochées (TIOR) au CNSD.

2007/2009 : Diplôme de management du sport à l'université Claude Bernard Lyon 1 en partenariat avec l'Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (INSEP).

2010 : Diplôme de Préparateur Mental (techniques d'optimisation du potentiel) au CNSD.

2015 : Diplôme Universitaire de psychologie du sport et de la santé à l'université de Bordeaux.

Ismaël GUEDI  
Préparateur Mental  
Intervenant en psychologie du sport et de la santé  
Membre de la Société Française de Psychologie du Sport  
Tél : 06 26 72 16 68  
Email : ismael.guedi@yahoo.fr