

Examen L2 STAPS - Préparation Mentale **Étudiants - Salariés - Haut Niveau**

Modalités

- 3 études de cas réels. Les 3 sont à faire.
- **Étudiants = 1 dossier par groupe de 5 à 6 personnes.**
- **Salariés et Haut Niveau = possibilité de le faire en groupe ou seul.**
- Date butoire : mercredi 30 avril 2025, 18h sur e-campus
- Format du fichier : fichier pdf. Pas de limite de pages.
- **Mettre les noms de TOUT LE MONDE**

Objectif

Pour chacun des cas, vous aurez la situation détaillée de l'athlète ou de l'entraîneur.

En vous appuyant sur les cours mais également sur votre expérience, vous allez indiquer en détail et justifier les points suivants :

- **Thématiques que vous allez aborder + Pourquoi (justifier pourquoi ces thèmes) + Comment**
Les sujets/thèmes que l'on a vu en cours, pourquoi ceux-là, quelle stratégie allez-vous aborder, où souhaitez-vous amener votre client avec votre stratégie, comment l'accompagner (exercices, jeu, ...).
- **Éléments de la situation ayant attirés votre attention + interprétation/déduction de la situation et des problématiques (éventuelles) non indiquées.**
Dans votre posture de PM, qu'est ce qui vous interpelle, informations vous donnant des pistes, ... ?

Signature du contrat d'accompagnement

- Etude de cas 1 - Accompagnement de l'athlète = contrat d'accompagnement signé avec l'athlète (6 points)
- Etude de cas 2 - Accompagnement de l'équipe = contrat d'accompagnement signé avec l'entraîneur (6 points)
- Etude de cas 3 - Accompagnement de soi = contrat d'accompagnement signé avec toi même (6 points)

(Orthographe 2 points)

**Etude de cas 1 - Accompagnement de l'athlète
(6 points)**

Situation

Thibaut est un footballeur de 13 ans.
Il est en centre de formation au Havre.
Il ambitionne de devenir pro.

Ses questionnements/doutes/frustrations

- Comment prendre du recul (revenir dedans, oublier, basculer)?
- Comment gérer mon stress (aux entraînements et avant le match)?
- Comment être performant (en match : être décisif + à l'entraînement : concentré et appliqué)?
- Comment se faire aimer de mes coéquipiers ?

Les indicateurs de réussite

- Quand je serais positif (penser au meilleur, au positif)
- Quand mes performances seront meilleurs semaine après semaine (être constant et régulier)
- Quand j'aurais confiance en moi (jamais douter)

**Etude de cas 2 - Accompagnement de l'équipe
(via l'entraîneur principale)
(6 points)**

Situation

Le club de rugby de Limours a été rétrogradé de Fédéral 2 à Régional 1 (du 6ème au 8ème niveau national) à la suite de difficultés financières.

Son effectif est uniquement composé d'amateurs et a été décimé par le départ de la moitié de l'effectif suite à la rétrogradation. Les nouveaux joueurs sont de niveau Régional 1 et Fédéral 3.

Le staff est resté en place.

L'objectif du staff était de construire un projet sur 3 ans :

- 2024-2025 = Montée en Fédéral 3
- 2025-2026 = Maintien en Fédéral 3
- 2026-2027 = Montée en Fédéral 2

Attentes

Voici la demande du staff :

- Comment repartir sur une nouvelle dynamique de "gagner" avec un effectif de moindre qualité ?

Etude de cas 3 - Accompagnement de soi (6 points)

Situation

Vous allez vous mettre dans la posture du préparateur mental.

En groupe de 5-6 vous allez vous répartir les rôles de la manière suivante :

- 1 sportif qui sera questionné
- 2 préparateurs mentaux qui poseront les questions
- 2-3 observateurs qui prendront les notes (2 si groupe de 5 et 3 si groupe de 6)

Le(s) préparateur(s) mental(ux) peut(vent) rebondir sur les réponses du sportif pour creuser.

Étude de cas à rendre sous forme de dialogue ou tout simplement de mettre les réponses aux questions. A vous de voir ce qui est mieux pour moi et pour vous.

Les observateurs mettront leurs notes à la fin. Les notes sont leurs observations de posture, de dialogue entre l'athlète et le(s) préparateur(s) mental(ux). Ils vont aussi ajouter les thèmes abordés et perçus.

Pour les étudiants avec le statut "Haut Niveau ou Salarié" et qui font le dossier seul, vous répondez simplement aux questions ci-dessous. Vous avez la possibilité d'en rajouter.

Voici les questions à aborder. Vous avez le droit de creuser et d'en rajouter.

1/ Cadre de réussite

Expliquer en détail ce qui t'a permis, te permet et te permettra de réussir ? (Routine, environnement , cadre, besoins psychologiques, état d'esprit, objectifs, rêves, entourages, ...)

2/ Emotions

Se remémorer un match, une compétition, une période où les émotions ont pris le dessus et ont influencé négativement tes performances.

- Pourquoi ce match, compétition ou cette période en particulier ?
- Quelle a été ta réaction ?
- Quelles conséquences ?
- Pourquoi est-ce que les émotions ont pris le dessus (fait(s) déclencheur(s))?
- De quoi ou qui aurais-tu eu besoin pour réagir différemment à ce moment ?

3/ Intégration dans le cadre de ta progression

Dans ta situation actuelle :

- Qu'est ce qui est mis en place pour ta réussite ? Par toi et les autres (clubs, ...)
- Quels sont tes critères d'évaluation de cette satisfaction ?