

MATTIA PIFFARETTI

AC&T
SPORT
CONSULTING



AC&T
Sport Consulting

DR MATTIA PIFFARETTI

Depuis 1995, **Mattia Piffaretti**, psychologue spécialiste en psychologie du sport FSP, a développé des services de conseil à la fois fortement orientés vers la pratique et fondés sur une base scientifique solide. En combinant le renouvellement constant de ses outils d'interventions et un management de qualité de ses services, le **Dr Piffaretti** a réussi le pari de faire rayonner ses compétences sur une échelle internationale.

M. Piffaretti crée AC&T Sport Consulting en 1997, un cabinet de psychologie du sport orienté vers l'entraînement des aptitudes mentales d'Athlètes, Coachs et Teams. Au travers de AC&T Sport Consulting, **Mattia Piffaretti** a réussi à coupler subtilement l'exploration et l'application de nouvelles techniques, tout en offrant une palette de méthodes confirmées que ce soit dans l'intervention individuelle ou collective, dans la psycho-éducation ou encore l'assessment, et également dans la recherche et l'enquête psychosportive, en créant de nouvelles perspectives dans le domaine de la psychologie du sport.

Au travers de cette brochure, vous allez vous familiariser avec différents domaines d'expertise en psychologie du sport, adaptés à l'individu ainsi qu'aux fédérations sportives.



AC&T
Sport Consulting

Domaines d'expertise

- 04** Que le stress soit ton allié
PSYCHOLOGIE DE LA GESTION DU STRESS
- 05** Libère ton étoile
PSYCHOLOGIE DE L'OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE
- 06** Transforme-toi pour changer tes athlètes
ENTRAÎNEMENT DES APTITUDES DU LEADER
- 07** Accroît la passion des jeunes sportifs
PSYCHOLOGIE DU DÉVELOPPEMENT DES TALENTS
- 08** Ravi de diriger des matchs
PSYCHOLOGIE DE L'ARBITRAGE
- 09** Nourris tes entraînements
PSYCHOLOGIE DES TROUBLES ALIMENTAIRES
- 10** Prends les choses en main!
PSYCHOLOGIE DES TRANSITIONS DE CARRIÈRE
- 11** Se confronter avec fair-play aux temps de repos forcés
PSYCHOLOGIE DE LA SANCTION
- 12** Revenir plus forts
PSYCHOLOGIE DES BLESSURES
- 13** J'adore bouger
PSYCHOLOGIE DE LA MOTIVATION À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
- 14** PRIX
- 15** RÉFÉRENCES
- 16** BASES SCIENTIFIQUES

QUE LE STRESS SOIT TON ALLIÉ

PSYCHOLOGIE DE LA GESTION DU STRESS

La recherche d'une façon correcte de répondre au stress est une des motivations principales pour les athlètes qui cherchent un soutien psychologique. A ce sujet, *AC&T Sport Consulting* a développé un éventail de stratégies originales pour aider ces athlètes à mieux faire face au stress et aux émotions qui lui sont associées, comme l'anxiété, l'irritation, l'impatience, etc.

POUR LES ATHLÈTES INDIVIDUELS, AC&T Sport Consulting propose trois options :

- 1) Entraînement mental, conseillé surtout pour ceux qui désirent développer des ressources intérieures pour gérer le stress.
- 2) Débriefing, désigné pour ceux qui sont intéressés à analyser et élaborer psychologiquement les événements sportifs particulièrement chargés d'émotions.
- 3) Conseil psychologique, adressé aux athlètes individuels qui sont confrontés à de difficiles circonstances de vie.

POUR LES ÉQUIPES ET LES GROUPES, les cours de gestion du stress sont offerts dans différents formats :

- 1) Conférences (45-75 minutes de présentation) ;
- 2) Cours (90-120 minutes de présentation) ;
- 3) Ateliers (de 3 à 7 heures de travail interactif sur un ou plusieurs sujets) ;
- 4) Retraites (2 jours ou plus de travail interactif sur un ou plusieurs sujets).

LIBÈRE TON ÉTOILE

PSYCHOLOGIE DE L'OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE

Dans le monde du sport, on se bat constamment pour obtenir performance et excellence. Au fil du temps, *AC&T Sport Consulting* a perfectionné les outils afin qu'un athlète puisse identifier et développer des facteurs mentaux qui améliorent ses résultats.

POUR LES ATHLÈTES INDIVIDUELS, l'entraînement des compétences mentales personnelles peut s'articuler autour des modèles suivants :

MODALITÉ COMPORTEMENTALE: Désignée pour ceux qui perçoivent un besoin de structurer leurs actions et comportements avant et pendant les compétitions. Ces athlètes sont encouragés à développer des routines et des plans de concentration.

MODALITÉ DE RESTRUCTURATION COGNITIVE: En se basant sur l'idée que la performance peut être influencée par les perceptions de l'athlète, cette technique s'adapte particulièrement bien à ceux qui visent à améliorer leur confiance.

MODALITÉ MOTIVATIONNELLE: Vise à mieux élaborer les motivations et les attentes des athlètes, et à promouvoir leur engagement dans la quête de l'excellence. Cette technique s'adapte particulièrement bien aux athlètes qui sont sous une pression excessive, principalement due à leurs propres ambitions.

MODALITÉ ÉMOTIONNELLE: Grâce à des méthodes psychocorporelles ainsi qu'à des approches basées sur la pleine conscience, cette modalité encourage l'athlète à maîtriser positivement ses réponses émotionnelles.

POUR LES ÉQUIPES ET LES GROUPES, nous offrons quatre types d'intervention. Celles-ci sont désignées spécifiquement pour chaque requête, utilisant une combinaison de modalités comportementales, de restructuration cognitive, motivationnelle et émotionnelle :

- 1) Conférences (45-75 minutes) ;
- 2) Cours (90-120 minutes) ou cycle de rencontres ;
- 3) Ateliers (de 3 à 7 heures de travail interactif sur un ou plusieurs sujets) ;
- 4) Retraites (2 jours ou plus de travail interactif sur un ou plusieurs sujets).

ÉVALUATION: pour mesurer la préparation à la performance, nous mettons à disposition notre expertise et développons des outils d'auto-évaluation, à dépendance des demandes spécifiques des sports.

TRANSFORME-TOI POUR CHANGER TES ATHLÈTES

ENTRAÎNEMENT DES APTITUDES DU LEADER



AC&T Sport Consulting est désormais un soutien pour les coaches qui désirent faire éclore leurs meilleures qualités de leaders et ainsi atteindre leur propre satisfaction. Grâce à l'éclosion de ces qualités, les coaches auront une plus grande influence sur les perceptions, les valeurs et les aspirations des athlètes.

POUR LES COACHS DES FÉDÉRATIONS ET DES INSTITUTIONS SPORTIVES (Comité Olympiques Nationaux, associations, clubs), les qualités de leadership peuvent être développées lors de :

- 1) Conférences (45-75 minutes);
- 2) Cours (90-120 minutes);
- 3) Ateliers (de 3 à 7 heures de travail interactif sur un ou plusieurs sujets);
- 4) Séjours (2 jours ou plus de travail interactif sur un ou plusieurs sujets).

FITNESS MENTAL POUR LES COACHS ©AC&T Sport Consulting

AC&T Sport Consulting a développé un programme sur plusieurs journées, avec l'objectif d'apprendre aux coaches à développer « leur meilleur état de forme mentale ». Ceci implique qu'ils peuvent mieux pratiquer leur rôle, avec une conscience et concentration optimales, en pleine confiance, de façon à prendre des décisions responsables et courageuses.

Le programme de Fitness Mental **A UNE STRUCTURE MODULAIRE, QUI INCLUT LES ÉTAPES SUCCESSIVES SUIVANTES :**

- 1) L'observation des dynamiques et de l'environnement motivationnel à l'intérieur de l'équipe (1 jour).
- 2) Programme de Fitness Mental (2 jours) – cours de base sur les aptitudes personnelles et de leadership.
- 3) Programme de Fitness Mental (1 jour ou plus, à dépendance des besoins du client) – retour d'infos après applications des aptitudes sur le terrain.
- 4) Suivi individuel du coach.



ACCROÎT LA PASSION DES JEUNES SPORTIFS

PSYCHOLOGIE DU DÉVELOPPEMENT DES TALENTS

Sensible à l'importance du développement de talents, AC&T Sport Consulting s'attèle à étudier quels facteurs devraient être encouragés chez les jeunes athlètes afin de minimiser les abandons de la pratique sportive. En outre, la compréhension de ces facteurs aidera les jeunes athlètes à franchir les obstacles sur le chemin vers leurs objectifs et leurs satisfactions. Les interventions avec les jeunes ont pour but principal de minimiser les conflits d'intérêt entre les mondes sportif et scolaire.

POUR LES JEUNES ATHLÈTES ET POUR LEURS FAMILLES, qui sont souvent engagées dans le développement du talent des jeunes athlètes, AC&T Sport Consulting offre les possibilités suivantes:

- 1) Coaching Motivationnel : pour les athlètes qui doutent de leur motivation à poursuivre la pratique sportive;
- 2) Conseil cognitivo-comportemental : pour les jeunes athlètes face à des situations complexes, qui impliquent des défis au niveau de leur développement global.
- 3) Intervention systémique : pour les jeunes athlètes qui ont besoin de redéfinir leur rôle sportif, tout en travaillant sur la communication avec leur milieu de référence (famille, pairs et coaches).
- 4) Discussion de groupe : pour les jeunes athlètes qui aiment débattre et développer ainsi des stratégies pour faire face au double défi scolaire et sportif.

POUR LES FÉDÉRATIONS, LES ASSOCIATIONS SPORTIVES ET LES CLUBS, AC&T Sport Consulting a élaboré un programme spécialisé :

PROMESSE ©AC&T Sport Consulting

Ce programme vise à prévenir le désengagement et le burnout chez les jeunes sportifs, en proposant des instruments d'évaluation des risques et en appliquant une série de 5 discussions de groupe adaptées jeunes athlètes. Le but de cette intervention est de diminuer le conflit d'intérêt entre la pratique sportive et la scolarité des jeunes athlètes, tout en encourageant les succès dans les deux domaines.

PROMESSE est un programme qui est centré sur le développement psychologique de jeunes sportifs talentueux et comprend les étapes suivantes :

- a) une évaluation psycho-sociale qui donnera naissance au profil sportif de l'athlète
- b) une séance de retour d'infos,
- c) un rapport écrit sur le potentiel psychologique de l'athlète.

RAVI DE DIRIGER LES MATCHS

PSYCHOLOGIE

DE L'ARBITRAGE



Pendant plusieurs années, grâce à sa coopération avec différentes Fédérations, AC&T Sport Consulting a développé un regard privilégié sur les pressions extrêmes dont les arbitres sont les cibles. Cet aspect permet de construire des interventions à leur mesure.

POUR LES ARBITRES INDIVIDUELS, AC&T Sport Consulting offre les services d'entraînement mental suivants:

- 1) Entraînement mental: pour les arbitres qui désirent mieux affronter les défis de leur position;
- 2) Débriefing: indiqué pour l'analyse et l'élaboration psychologique des matchs à haute charge émotionnelle, par exemple ceux qui engagent des décisions difficiles ou l'évaluation négative des observateurs;
- 3) Conseil psycho-sportif: pour aider les arbitres à trouver un équilibre entre leur vie privée et leur vie professionnelle.

POUR LES FÉDÉRATIONS NATIONALES ET INTERNATIONALES compte tenu de l'expérience d'AC&T Sport Consulting dans le monde de l'arbitrage, on a pu élaborer le programme suivant:

FITNESS MENTAL POUR L'ARBITRE ©AC&T Sport Consulting

Ce programme vise à développer la préparation mentale pour les arbitres d'élite, et à élever la qualité de leurs performances. L'attention est placée surtout sur l'entraînement psychologique des compétences mentales. Dans sa forme complète, le programme touche aussi à la question du dropout au niveau régional et au développement d'une technologie visant à soutenir la tâche administrative de l'équipe arbitrale.

Trois niveaux:

- a) Le niveau initiation: ce niveau comprend un cours d'ouverture sur les techniques de fitness mental, trois observations sur le terrain avec analyse; et un cours de bilan;
- b) Le niveau de performance: ce niveau, outre le niveau « initiation », inclut la participation annuelle du psychologue du sport au camp d'entraînement et un service de débriefing tout au long de la saison;
- c) Le niveau complet: ce niveau inclut les deux niveaux précédents complétés par un service de supervision pour les instructeurs des arbitres; aussi bien que l'élaboration des procédures pour le recrutement et la rétention des arbitres.

NOURRIS TES ENTRAÎNEMENTS

PSYCHOLOGIE

DES TROUBLES

ALIMENTAIRES

Compte tenu des risques potentiels pour la santé liés aux troubles du comportement alimentaire, AC&T Sport Consulting s'est spécialisé pour venir en aide et soutenir des athlètes touchés par cette question.

POUR LES JEUNES ATHLÈTES ET LES FAMILLES, ces dernières faisant partie intégrante du développement du trouble alimentaire du jeune, AC&T Sport Consulting offre l'éventail d'interventions suivant:

- 1) Evaluation psychologique: pour prévenir les risques d'un trouble alimentaire;
- 2) Conseil cognitivo-comportemental: pour les athlètes qui se sentent sous pression de maintenir, voire réduire leur poids afin d'être performant dans leur sport;
- 3) Interventions systémiques: pour les athlètes qui ont développé un trouble alimentaire suite à une communication dysfonctionnelle au sein de leur milieu relationnel.

POUR LES COACHS ACTIFS DANS LES ASSOCIATIONS ET LES CLUBS DES SPORTS À RISQUE, AC&T Sport Consulting propose:

- 1) Cours multidisciplinaires: avec des interventions de spécialistes de la branche médicale et paramédicale du sport;
- 2) Conférences: concernant la question des troubles alimentaires, leur détection et leur prévention.

POUR LES FÉDÉRATIONS NATIONALES ET INTERNATIONALES, AC&T Sport Consulting peut dessiner des campagnes de prévention, qui incluent:

- Une prise de position pour la Fédération;
- Des programmes d'entraînement pour les coachs expliquant comment identifier des troubles alimentaires afin d'en réduire la prévalence;
- Programmes d'entraînement pour les parents, expliquant la détection et la prévention des troubles alimentaires afin d'éviter leur développement.

PRENDS LES CHOSES EN MAIN !

PSYCHOLOGIE DES TRANSITIONS DE CARRIÈRE

Lui-même ancien joueur de basketball d'élite, le Dr. Piffaretti connaît personnellement la question de la transition de carrière dans le sport de haut niveau. Le Dr. Piffaretti est aussi sensible à l'importance du transfert des acquis du sport dans la suite de la carrière professionnelle.

POUR LES FÉDÉRATIONS NATIONALES ET INTERNATIONALES, ET LES INSTITUTIONS SPORTIVES (Comités nationaux olympiques, associations, clubs), AC&T Sport Consulting a élaboré le programme ACT (ATHLETE CAREER TRANSITION) ©AC&T Sport Consulting

Le programme ACT offre des ressources psychologiques pour planifier et gérer la transition d'une carrière de sportif à plein temps à une carrière professionnelle. Le programme prévoit les étapes suivantes, qui peuvent être adaptées selon les besoins spécifiques:

- Cours ACT:** ce cours s'adresse au département des ressources humaines qui s'occupe de la gestion de la carrière des athlètes au sein d'une fédération. Son but est de sensibiliser le département en question quant aux défis psychologiques propres à une fin de carrière.
- Intervention ACT:** destinée aux athlètes en transition, cette intervention propose un accompagnement individuel pour clarifier et planifier son propre futur professionnel.
- Réseautage individuel ACT:** cette intervention donne des conseils aux athlètes ainsi que des opportunités pratiques pour développer un réseau de contacts avec des professionnels.

SE CONFRONTER AVEC FAIR-PLAY AUX TEMPS DE REPOS FORCÉS

PSYCHOLOGIE DE LA SANCTION

Après avoir étudié en profondeur les facteurs psychologiques associés à la violation des règles anti-dopage, ainsi que les expériences personnelles des athlètes sanctionnés pour avoir violé ces règles, AC&T Sport Consulting a développé un programme global afin de donner sa contribution à la lutte contre le dopage.

Ce programme est idéal pour des **FÉDÉRATIONS SPORTIVES OU DES INSTANCES DE GOUVERNANCE DU SPORT**, qui visent à optimiser la prévention contre le dopage et à promouvoir une image de responsabilité sociale.

WINDOP ©AC&T Sport Consulting



Le programme WINDOP a été développé pour les athlètes qui ont été sanctionnés pour avoir violé le code antidopage, et qui nécessitent

l'élaboration de stratégies pour changer d'approche vers la concrétisation de leurs objectifs. WINDOP leur permet aussi de renforcer leur estime de soi et leur sens des responsabilités. AC&T Sport Consulting vise à introduire WINDOP comme LE programme de réhabilitation par excellence. Ce dernier permet aux athlètes sanctionnés, une fois le programme complété, de se réintégrer dans le milieu sportif en empêchant les rechutes. Au fil du temps, l'objectif est de rendre WINDOP équivalent à une monnaie d'échange qui pourrait réduire les périodes de radiation des sports, et garantir aux organisateurs sportifs que l'athlète s'est transformé.

Le programme présente les options suivantes:

- WINDOP Classique:** un service individualisé pour une réhabilitation psychologique et professionnelle, assurant l'usage constructif des périodes de sanction et diminuant le risque de rechute. Les objectifs visent à aider l'athlète à comprendre les raisons psychologiques de son comportement illégal; d'augmenter sa propre connaissance des règles du dopage; et d'élaborer un projet personnalisé de planification de carrière.
- WINDOP Observation:** ce service offre aux Fédérations, au Tribunal Arbitral du Sport (TAS) et aux organisateurs de compétitions majeures un certificat de participation au programme WINDOP Classique, assurance du travail entrepris par l'athlète sur lui-même pour changer son attitude vis-à-vis du dopage.
- WINDOP Junior:** un service de prévention permettant aux jeunes athlètes d'éviter la violation du code antidopage.

REVENIR PLUS FORTS

PSYCHOLOGIE
DES BLESSURES

En travaillant régulièrement avec des athlètes forcés à renoncer à la compétition suite à des lésions graves, AC&T Sport Consulting a acquis une expertise dans le diagnostic des déterminants psychologiques des lésions ainsi que des réactions psychologiques pendant le processus de réhabilitation.

POUR LES ATHLÈTES INDIVIDUELS qui font face aux blessures graves (par exemple des ruptures des ligaments croisés, des commotions cérébrales ou des opérations chirurgicales), AC&T Sport Consulting offre un programme de réhabilitation psychologique, qui est personnalisé pour chaque athlète. Ce programme inclut différentes étapes nécessitant des élaborations psychologiques spécifiques :

- Blessure et processus de deuil par rapport au corps, qui consiste à soutenir l'athlète lors des différentes étapes psychologiques causées par la perte de l'usage de certaines parties du corps.
- Comprendre la lésion, c'est-à-dire, assister l'athlète à donner un sens à la blessure.
- Session de gestion du stress, qui apprend à l'athlète à faire face de manière efficace aux situations stressantes liées à la réhabilitation d'une blessure.
- Body scan et imagerie de guérison, c'est-à-dire l'application de techniques visant à gérer la douleur, se reconnecter au corps et à favoriser le processus de guérison.
- Entraînement des aptitudes psychologiques pendant le programme de réhabilitation visant à reconnecter l'athlète avec son sport au travers du travail mental.

J'ADORE BOUGER

PSYCHOLOGIE
DE LA MOTIVATION
À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Fort de son expérience dans la psychologie de toute activité physique, AC&T Sport Consulting a développé un programme de motivation à l'exercice s'adressant à une population non-compétitive. Ce programme est aussi adapté pour des groupes avec des défis particuliers comme la surcharge pondérale, la sclérose en plaques, la surcharge de travail, etc.

POUR LES FÉDÉRATIONS SPORTIVES ET LES ORGANISATIONS avec un sens élevé de responsabilité sociale envers leurs communautés, aussi bien pour des **CENTRES FITNESS ET INSTITUTIONS SANITAIRES**, AC&T Sport Consulting a développé le programme suivant :

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIE DU SPORT (APPS) ©AC&T Sport Consulting


Le programme APPS vise à offrir des exercices de groupes, combinés avec du support psychologique, aux personnes intéressées. En offrant des opportunités de discussion aux participants, la vitesse de l'efficacité des exercices est maximisée et garantie à long terme. Par conséquent, la santé et la qualité de vie des participants sont améliorées. Le programme APPS a été testé avec succès sur des patients atteints de sclérose en plaques. Le programme APPS s'articule sur une période de 3 mois, et prévoit un entraînement physique chaque semaine aussi bien que des discussions de groupes deux fois par mois.

PRIX



Tous les prix des services décrits sont disponibles sur demande et s'appliquent à l'heure, à la demi-journée ou journée, pour des individus ou pour des groupes.

Tarif de base individuelle dès 180 CHF/heure

Tarif de base de groupe dès 300 CHF/heure

Pour une offre personnalisée, contactez SVP:
mattia@actsport.ch

RÉFÉRENCES



Voici une liste des principaux clients au niveau national et international qui ont fait confiance dans l'expertise de AC&T Sport Consulting :



AC&T
 Sport Consulting

Académie Internationale des Sciences et Technologies du Sport (AISTS)
 Agence Mondiale Anti-dopage (AMA)
 Comité International Olympique (IOC)
 Fédération Française de Football (FFF)
 Fédération Internationale des Associations de Football (FIFA)
 Fédération Internationale de Volleyball (FIVB)
 Fédération Internationale de Hockey sur Glace (IIHF)
 IAM Cycling
 Logitech (Europe)
 Merck Serono (Schweiz)
 Office Fédéral du Sport (OFSP)
 Postfinance (Postforum)
 Safe Mountain SA (International Snow Training Academy)
 Swiss Athletics
 Swiss Football
 Swiss Gymnastics
 Swiss Olympic
 Swiss Ski et Wakeboard Federation
 Swiss Swimming
 Universidad Autonoma de Barcelona
 Université de Genève
 Université de Lausanne
 Union Cycliste Internationale (UCI)
 Union Européenne des Associations de Football (UEFA)
 Work in Sport Exhibition (WISE)
 World Rowing (FISA)
 Young Riders' Academy (YRA)

BASES SCIENTIFIQUES



PROMESSE

PIFFARETTI, M. (2006). Abandon du sport de compétition chez les jeunes. Etude longitudinale dans les Classes « sport et danse » du canton de Genève. Bibliothèque Cantonale Universitaire / sport.

PIFFARETTI, M. (2006). Seine Versprechen aufrechterhalten – Maintenir ses promesses – Mantener le promessa. Lausanne: AC&T Sport Consulting.

PIFFARETTI, M., & PEDRAZZINI-PESCE, F. (2014). Les discussions psycho-éducatives de groupe: un outil efficace pour diminuer la surcharge des adolescents face au défi de la double carrière sport/art-études? Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie 62 (3), 25-31.

WINDOP

PIFFARETTI, M. (2011). Psychological determinants of doping behaviours through the testimony of sanctioned athletes. WADA Report Social Sciences Research. Montreal, WADA.

Psychologie des blessures

PIFFARETTI, M. (1998). Le rôle de la psychologie dans un modèle interdisciplinaire de prévention et réhabilitation de la blessure sportive. Revue Médicale de Suisse Romande, 118, 497-503.

Fitness mental pour l'arbitre

PIFFARETTI, M. (2008). Psychologie au service des arbitres. Psychoscope, 4, 28-31.

PIFFARETTI, M. (2010). Recruitment, retention and dropout factors for football referees. Final study report.

STÖCKLI, A., & PIFFARETTI, M. (2010). Use of Technology in Refereeing Today and Tomorrow: A Study of the Perception and the Impact thereof. AISTS Final Report.

Entraînement mental individuel et de groupe

BIZZINI, L., PIFFARETTI, M. & REDA, M. (1995). Les interventions cognitives en psychologie du sport. In: L. Bizzini, Cl.-A. Hauert, & M. Knechtbühl. Etudes et Recherches du GISS, 4, 23-42.

PIFFARETTI, M. (2001). Assessing the cooperation between the sport psychologist, the coach and the team in curling. In R. Seiler et al., Sportpsychologie: Anforderungen -Anwendungen-Auswirkungen. BPS Verlag, Köln, pp. 116-118.

PIFFARETTI, M. (2003). La preparazione psicologica – Strategie mentali per migliorare. Mobile, 3/03, pp. 34-35