



PREPARATION MENTALE & ENGAGEMENT BENEVOLE



SOMMAIRE

- 1. La Préparation mentale ou l'art de relever un défi en toute sérénité !**
- 2. L'Engagement bénévole au sein des associations sportives**
 - **Comment recruter vos bénévoles ?**
 - **Comment intégrer vos bénévoles ?**
 - **Comment fidéliser vos bénévoles ?**
 - **Comment motiver vos bénévoles ?**



LA PREPARATION MENTALE

**Ou l'art de relever un défi en
toute sérénité !**



DEFINITION DE LA PREPARATION MENTALE

« Le fait de développer des habiletés mentales, cognitives dont le but principal est d'optimiser la performance personnelle tout en promouvant le plaisir de la pratique et en favorisant l'atteinte de l'autonomie ». –

J. Fournier INSEP (1998)



Habiletés mentales



Entraînement mental



Plaisir

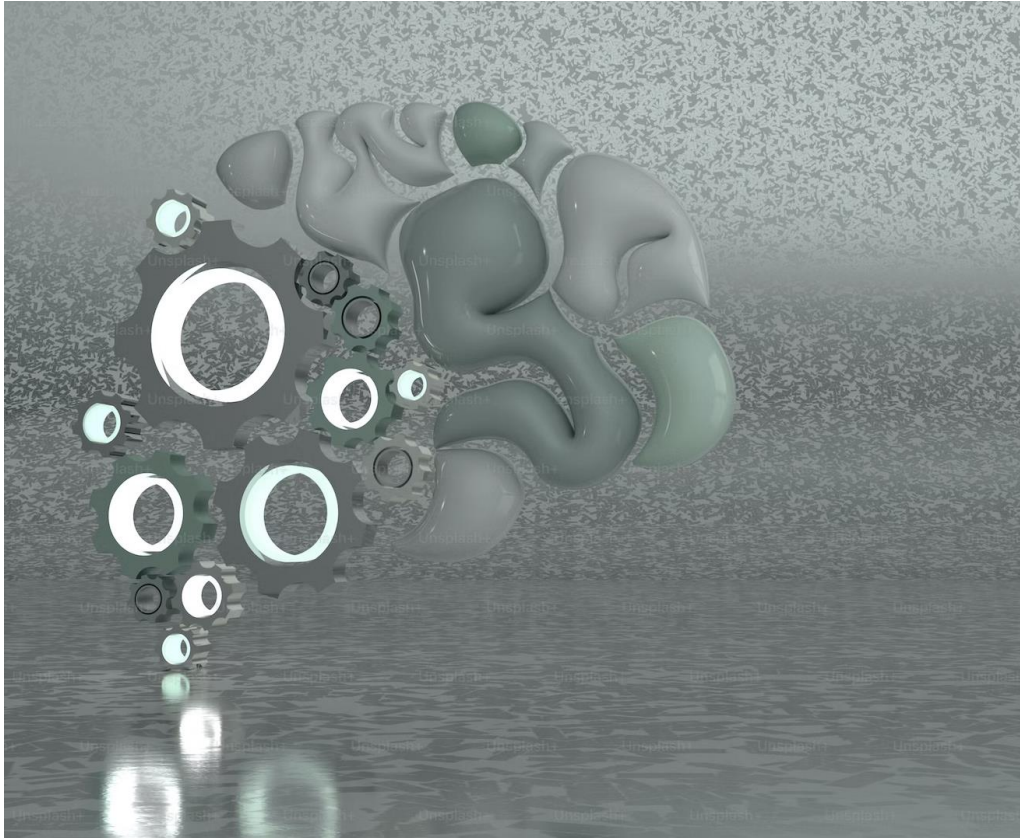


Autonomie

**OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE,
AMELIORATION DU POTENTIEL & DU BIEN-ETRE**



DEFINITION DE LA PERFORMANCE



PERFORMANCE

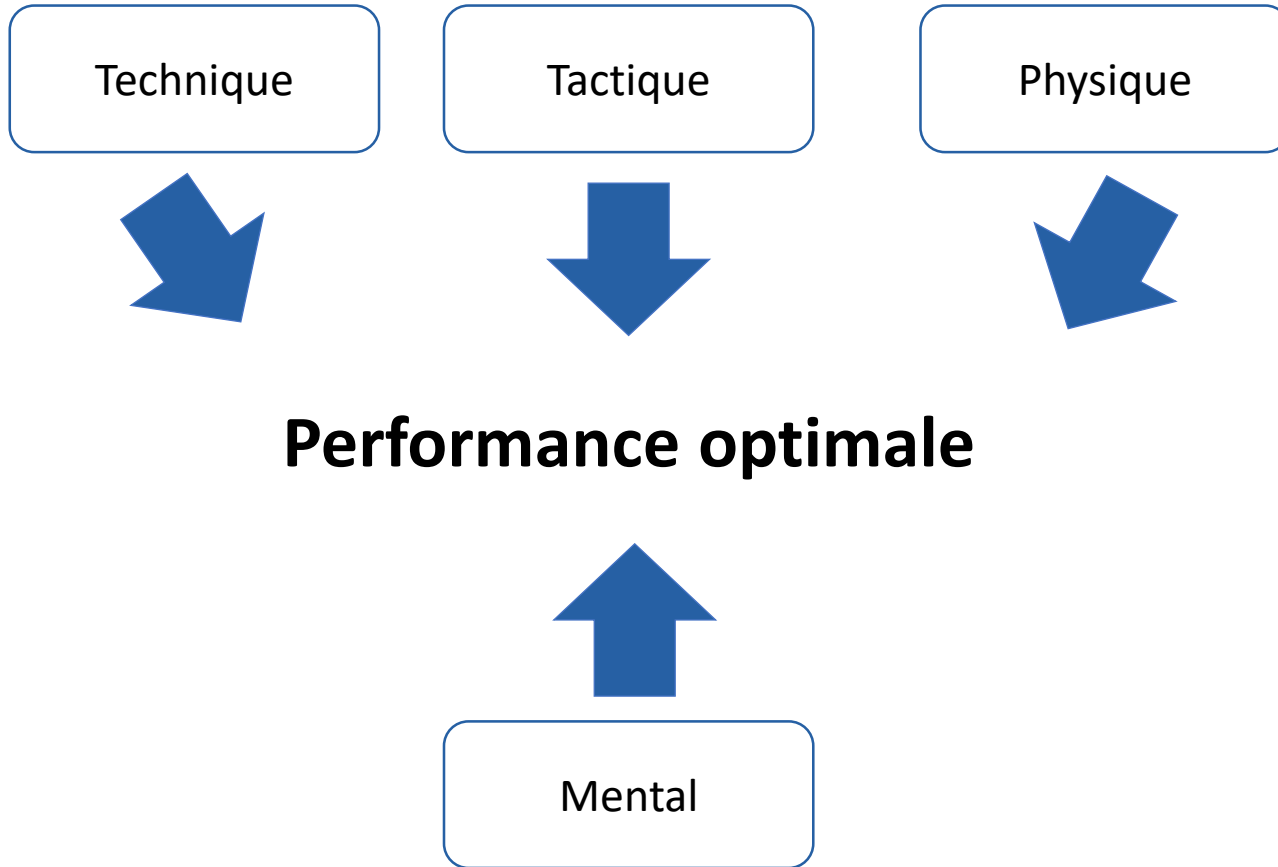
=

Connaissance de soi X Motivation – Interférences



LES DIFFERENTES PREPARATIONS DU SPORTIF : DES LEVIERS COMPLEMENTAIRES

Les leviers qui font la compétence

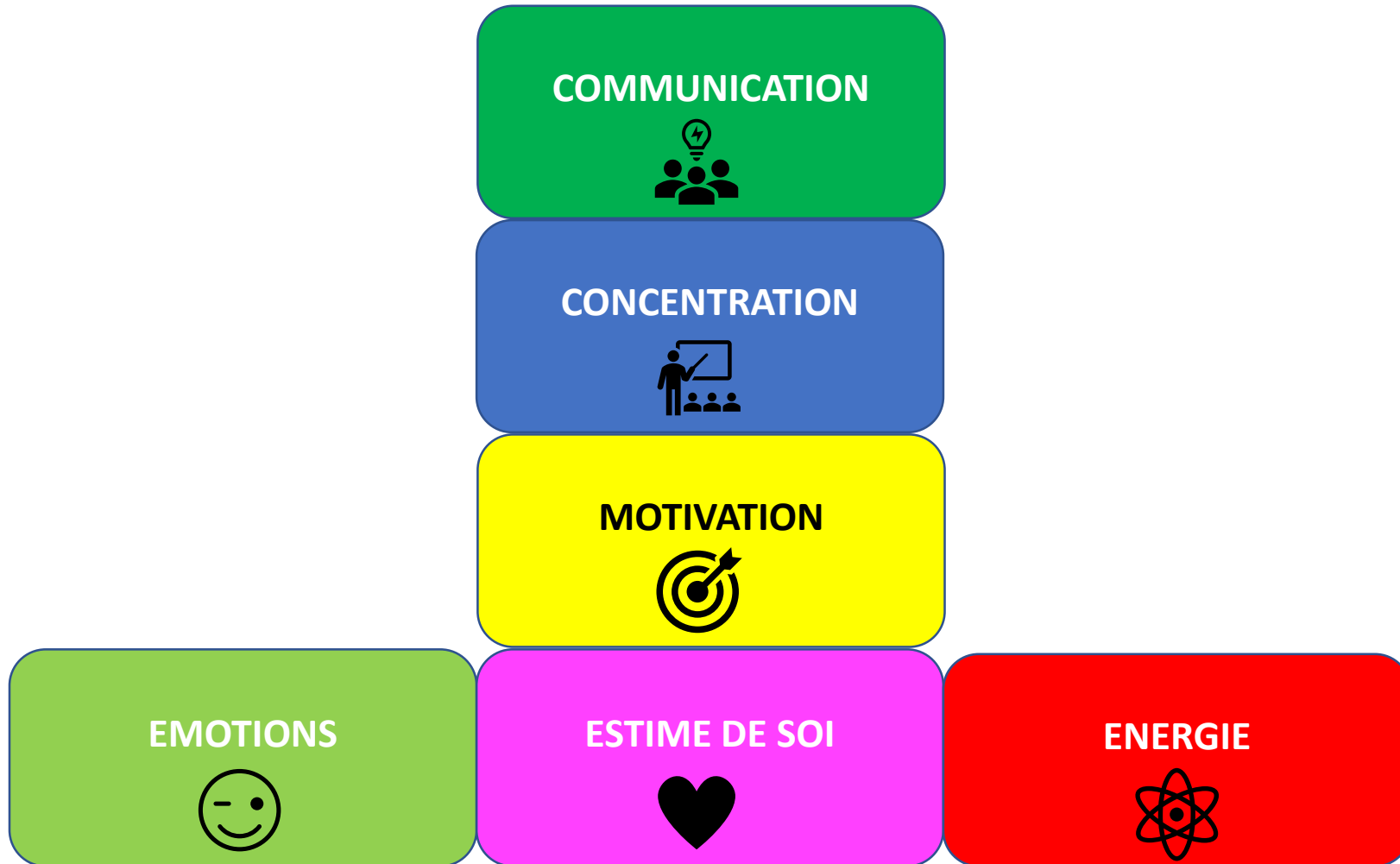


Les leviers qui font la différence





MODELE DE PERFORMANCE MENTALE



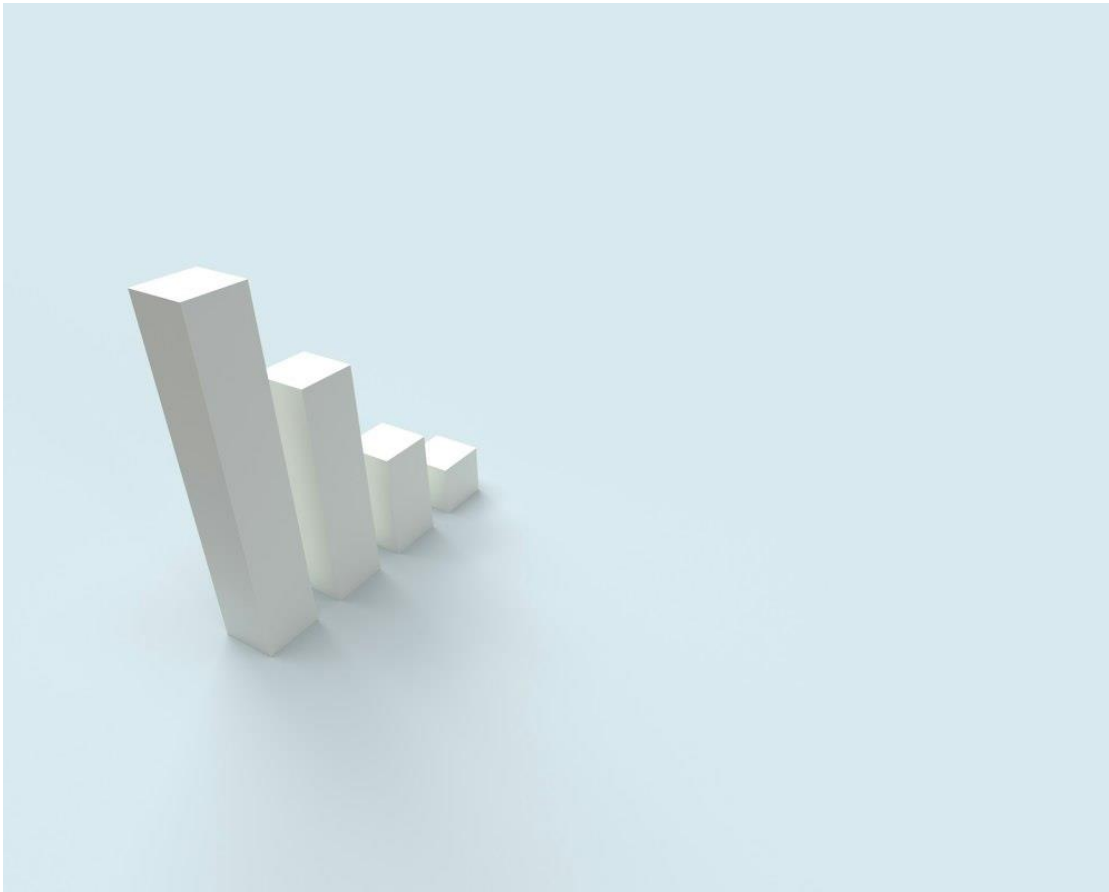
- Fluidité Bien-Être
- Fluidité Performance



L'ENGAGEMENT BENEVOLE



QUELQUES CHIFFRES*



- **36% de bénévoles en France (2022)**

Soit 19 millions de français - 1 français sur 4 dont :

- **20% dans une asso. (11 M) – 24% en 2019**
- **18% hors organisation (auprès de voisins, amis...) (6 M) – 18% en 2019**
- **6% dans une autre organisation (synd., pol., religieuse) (2 M) – 8% en 2019**

Les secteurs sportifs, culturels et de loisirs représentent ensemble plus de 60 % des participations bénévoles.



**LE RECRUTEMENT
DES BENEVOLES**



EN AMONT DU RECRUTEMENT

IDENTITE / VALEURS
DE L'ASSOCIATION SPORTIVE



MISSION
DE L'ASSOCIATION SPORTIVE



RÔLES
DE CHACUN



CLARTE / SENS / CADRE



COMMENT RECRUTER VOS BENEVOLES ?



- **Définir clairement la mission de Bénévolat - Identifier vos besoins**
ex. : aide ponctuelle pour installer des stands, relecture de documents administratifs
- **Identifier le nombre de bénévoles**
- **Communiquer sur vos besoins en bénévoles – Etre visible**
 - Site internet du club
 - Bouche à oreille
 - Affichage commerçant
 - Réseaux sociaux (Groupe Facebook...)
 - Site de Bénévolat ([Benevolt...](#))
 - Son réseau personnel & professionnel
 - ...
- **Echanger et rencontrer vos futurs bénévoles > Séduisez-les !**



COMMENT RECRUTER VOS BENEVOLES ?



Et vous, comment recrutez-vous vos bénévoles ?



**L'INTEGRATION DES
BENEVOLES**



COMMENT INTEGRER VOS BENEVOLES ?



- **Présenter l'association sportive aux bénévoles**
(Identité, Valeurs, Missions, Rôles de chacun)
- **Former les bénévoles et leur fournir les outils et les ressources dont ils ont besoin pour réussir**
- **Identifier un « Parrain / Référent »**
- **Organiser un temps d'intégration pour les nouveaux bénévoles**
- **Communiquer régulièrement avec eux**
ex. : mises à jour sur les réalisations de l'organisation, les événements à venir

**TEMPS PRIS = INVESTISSEMENT + MOTIVATION +
SENTIMENT D'APPARTENANCE**



COMMENT INTEGRER VOS BENEVOLES ?



Et vous, comment intégrez-vous vos bénévoles ?



**LA FIDELISATION
DES BENEVOLES**



COMMENT FIDELISER VOS BENEVOLES ?



- **Reconnaître et Célébrer les bénévoles**
 - Evènements de reconnaissance (*ex. : la soirée du bénévole, la journée du bénévole...*)
 - Lettre de remerciements
 - Cadeaux symboliques
- **Renforcer les liens**
 - Moments de convivialité
 - Etre ouvert aux propositions > **Collaborer ENSEMBLE !**
- **Favoriser la transmission auprès des nouveaux**
 - Promouvoir une nouvelle dynamique
 - Permettre la limitation des mandats



COMMENT FIDELISER VOS BENEVOLES ?



- **Animer les bénévoles**
 - Permettre les échanges autour du projet associatif
 - Célébrer les réussites
 - Etre à l'écoute
- **Evaluer régulièrement la satisfaction des bénévoles**
ex. : sondages, entretiens individuels



COMMENT RECRUTER VOS BENEVOLES ?



Et vous, comment fidélisez-vous vos bénévoles ?



FOCUS
MOTIVATION



COMMENT MOTIVER VOS BENEVOLES ?



Définition de la Motivation

- Motivation vient du mot **“motif”**, lui-même emprunté au latin **“motivus”** qui veut dire **“mobile”** et **“movere”** dont l'équivalent en français est se mouvoir > **“ce qui met en mouvement”**

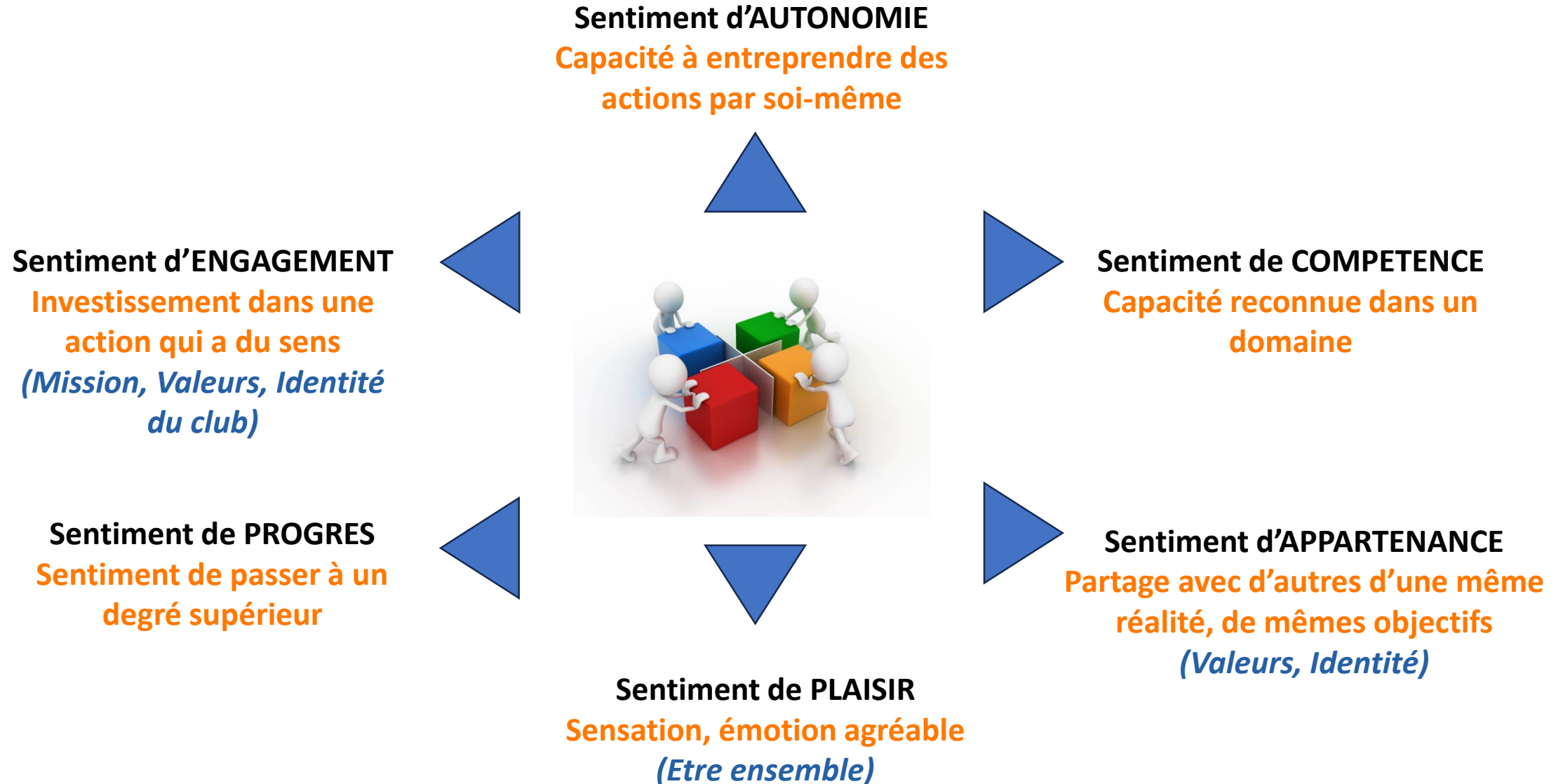
La Motivation sert à :

- **Faire les choses plus facilement**
- **Contribue au bien-être**
- **Contribue à la Performance (effort plus longtemps...)**

Ne pas attendre d'être motivé pour se mettre en action mais se mettre en action pour être motivé



COMMENT MOTIVER VOS BENEVOLES ?





COMMENT MOTIVER VOS BENEVOLES ?

Motivations des bénévoles en 2022

Quelles sont les raisons de votre engagement bénévole ? (Plusieurs réponses possibles)

POUR OU AVEC LES AUTRES

- Etre utile et agir pour les autres
- La cause défendue
- Appartenir à une équipe

POUR SOI

- L'épanouissement personnel
- Acquérir des compétences
- Exercer une responsabilité
- La reconnaissance sociale



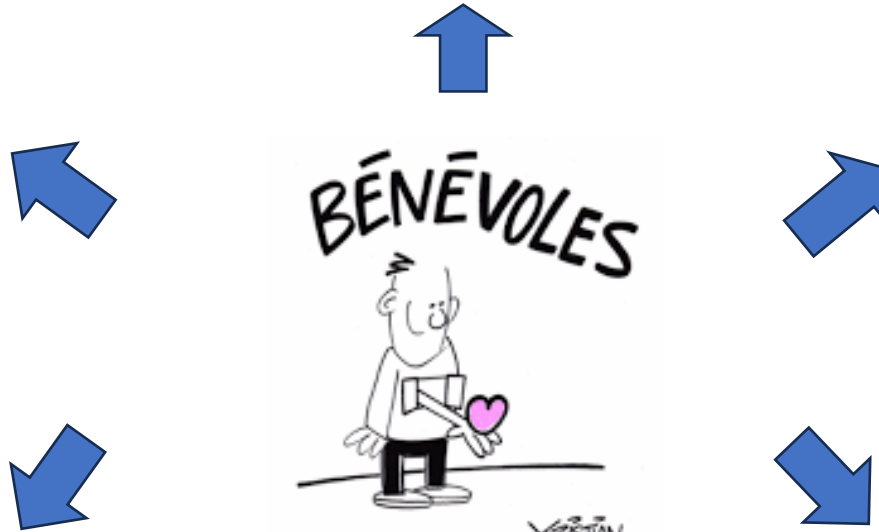
EN RESUME

**ENCADRER
des manifestations
sportives**



**DYNAMISER le
Bureau**

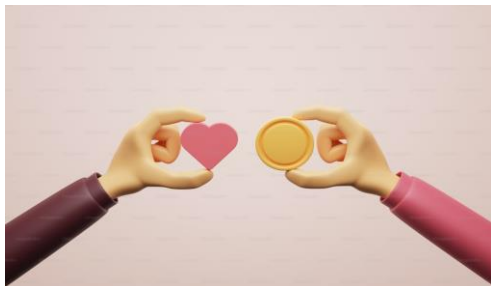
**SE PREOCCUPER
de la cause
défendue**



**DISPOSER des
compétences**



**ORGANISER
des collectes de
fonds**





Cécile CAMARA

Coach Professionnelle –
Préparatrice mentale

CONTACT



contact@cecilecamara.com



Site internet (en cours de création)



LinkedIn



06.22.38.65.64