



Programme de formation

Intégrer la préparation mentale d'un sportif ou d'une équipe dans ses prestations de coaching sportif (RS7252)

Certification professionnelle (RS) enregistrée sous le n° RS7252

Date d'échéance de l'enregistrement : **24-09-2028**

Certificateur : HB PERF

Lien vers la fiche France compétences : <https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/7252#anchor1>

Public visé et prérequis :

La certification est accessible aux candidats titulaires d'un diplôme lié à l'encadrement des sportifs : BPJEPS (toutes mentions liées à l'activité sportive) ou DEJEPS (toute mention liée à l'activité sportive) ou BEPF.

Durée de la formation :

La formation dure 35 heures, soit 5 jours de formation en présentiel à Marseille.

Tarif par personne : 1 500.00€ HT

Objectif de la certification :

Ce parcours certifiant a pour objectif de faire acquérir et de valider des compétences complémentaires au métier de coach sportif, afin d'intégrer la préparation mentale d'un sportif ou d'une équipe dans les prestations de coaching.

À l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable d'intégrer la préparation mentale du sportif ou d'une équipe lors de ses prestations de coaching sportif.

En effet, les professionnels tels que les coaches sportifs, entraîneurs d'équipe de sport ou d'athlètes intervenant en individuel, au sein d'associations ou de collectivités sportives, sont de plus en plus confrontés à la dimension psychologique en lien avec les objectifs du sportif.

Aussi, afin de permettre que la préparation physique soit optimale, cette certification cible des compétences complémentaires permettant la préparation mentale d'un sportif ou d'une équipe en vue de la réalisation d'objectifs sportifs personnels ou professionnels.

De l'analyse de la demande et du contexte en passant par la proposition d'intervention en préparation mentale, le professionnel coach sportif ou entraîneur aura la capacité à intégrer des séances de préparation mentale et ou de relaxation en vue d'optimiser la performance, favoriser le bien-être et d'atteindre les objectifs sportifs fixés par le commanditaire.

Cette certification est donc destinée à des professionnels encadrant des sportifs ou des équipes sportives titulaire et titulaires d'un BPJEPS (toute mention liée à l'activité sportive) ou DEJEPS (toute mention liée à l'activité sportive) ou BEPF et souhaitant développer leurs compétences.



Objectifs et Compétences visées

- **Réaliser un entretien avec un demandeur d'une préparation mentale d'un sportif ou d'une équipe** afin de déterminer les résultats attendus sur les performances sportives et le bien être en posant des questions ciblées sur l'environnement du sportif ou de l'équipe, en prenant en compte le contexte de la pratique sportive (niveau de pratique, enjeu économique, enjeux sportif) et le contexte extra sportif (âge, situation personnelle, situation de handicap) dans le respect du secret professionnel et en utilisant une trame d'entretien préalablement conçue.
- **Analyser les éléments récoltés auprès du demandeur d'une préparation mentale d'un sportif ou d'une équipe** afin de déterminer les mécanismes à mettre en œuvre pour atteindre les résultats attendus de la préparation mentale sur les performances sportives et le bien être, en déterminant des objectifs smart et en y associant des leviers pertinents au regard des contextes pouvant affecter la performance sportive.
- **Réaliser un plan de préparation mentale du sportif ou de l'équipe** afin de proposer une prestation correspondant aux attentes du demandeur et à l'analyse réalisée en détaillant l'ensemble des séquences progressives de préparation mentale répondant aux objectifs, aux personnes (selon âge, niveau, situation de handicap), en expliquant les méthodes et techniques associées (finalité, points d'évaluations), la planning d'intervention envisagé et en rédigeant sa proposition pour la restituer et la faire valider par le demandeur.
- **Animer une séquence d'exercices de préparation mentale du sportif ou de l'équipe** afin d'appliquer le programme destiné à l'amélioration de la performance sportive en utilisant des techniques d'animation interactives et inclusives permettant la réalisation des exercices par leur compréhension, leur exécution et leur évaluation, en utilisant des outils tests de mesure de stress, de confiance en soi, de motivation, fixation d'objectifs, attention (TOPS, OMSAT, C-SAI, Anxiété Trait, Anxiété État) et en les adaptant si besoin selon les ressentis et retours des bénéficiaires au cours de la séance.
- **Animer une séquence de relaxation individuelle ou collective à destination des bénéficiaires du plan de préparation mentale** afin de contribuer au bien-être du sportif ou de l'équipe et ainsi optimiser sa préparation mentale en utilisant des techniques de relaxation (respiration abdominale et thoracique, technique de Jacobs, technique d'auto schultz, technique de Vittoz, technique Mindfulness) en accompagnant les bénéficiaires à l'acquisition puis à la réalisation de ces techniques, et en adaptant les exercices selon les capacités et possibilités des bénéficiaires tout en prenant en compte les personnes en situation de handicap.
- **Utiliser des techniques de communication durant l'animation de la préparation mentale du sportif ou de l'équipe** afin d'interagir de façon efficace avec les bénéficiaires en utilisant les principes de la communication verbale et non-verbale, en adaptant son champ lexical face à la personne ou le groupe à animer, en utilisant des supports visuels de communication et en prenant en compte les situations de handicap, dans un climat de respect, d'inclusion et de bienveillance.



- **Interagir avec une équipe pluridisciplinaire encadrant le sportif ou l'équipe** afin de rendre compte de situations sortant de son champ de compétences durant ses prestations de préparation mentale en signalant des situations atteignant le sportif ou l'équipe (scolarité, harcèlement, violence, dépression) auprès de l'encadrement direct du cadre sportif ou auprès de professionnels compétents (médecin, psychologue, police, procureur, famille).
- **Évaluer la prestation de préparation mentale du sportif ou de l'équipe** afin de pérenniser et ou d'améliorer la prestation délivrée en organisant une évaluation de la prestation de la part des bénéficiaires et des commanditaires à l'aide d'une trame d'évaluation écrite ou numérique se basant sur les attentes initiales et les objectifs définis, et en évaluant sa prestation selon les indicateurs mis en place face aux changements à générer favorable à l'évolution et à l'adaptation de sa pratique professionnelle.

Modalités d'évaluation, progression et passage de la certification :

Évaluation formative pendant le parcours :

Les participants seront évalués tout au long de la formation grâce à des exercices et des discussions :

- Mises en situation
- Exercices pratiques
- QCM de connaissances

Certification : L'examen final est obligatoire. Le passage des épreuves est organisé selon les modalités suivantes :

Le candidat devra réaliser :

- L'étude de cas d'une demande d'intervention en préparation mentale pour un sportif ou une équipe de sport.
- Une mise en situation professionnelle de l'animation d'une séquence de travail de préparation mentale et de relaxation collective ou individuelle

Les 2 épreuves devront être réussies pour la délivrance de la certification par le jury de certification.

Contenu de formation

MODULE 1 : Réaliser un entretien d'analyse (4h)

Objectif : *À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de réaliser un entretien d'analyse avec un demandeur d'une préparation mentale ou d'une équipe*

Contenu du module :

- Réaliser un entretien avec un demandeur d'une préparation mentale d'un sportif ou d'une équipe
- Déterminer les résultats attendus sur les performances sportives et le bien-être
- Poser des questions ciblées sur l'environnement du sportif ou de l'équipe
- Prendre en compte le contexte de la pratique sportive :
 - niveau de pratique,
 - enjeux économiques,
 - enjeux sportifs
- Prendre en compte le contexte extra-sportif :
 - âge,



- situation personnelle,
- situation de handicap
- Respecter le secret professionnel
- Utiliser une trame d'entretien préalablement conçue

Évaluation Module 1

MODULE 2 : Analyser les besoins du sportif ou de l'équipe – 3h

Objectif : *À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'analyser les besoins du sportif ou de l'équipe*

Contenu du module :

- Analyser les éléments récoltés auprès du demandeur
- Déterminer les mécanismes à mettre en œuvre pour atteindre les résultats attendus
- Déterminer des objectifs SMART
- Associer des leviers pertinents au regard des contextes pouvant affecter la performance sportive
- Identifier les éléments impactant la performance sportive et le bien-être

Évaluation Module 2

MODULE 3 : Construire un plan de préparation mentale – 7h

Objectif : *À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de construire un plan de préparation mentale adapté au sportif ou à l'équipe*

Contenu du module :

- Réaliser un plan de préparation mentale du sportif ou de l'équipe
- Proposer une prestation correspondant aux attentes du demandeur
- Détailler les séquences progressives de préparation mentale
- Construire des séquences adaptées :
 - aux objectifs,
 - à l'âge,
 - au niveau,
 - à la situation de handicap
- Expliquer les méthodes et techniques associées
- Définir les finalités et les points d'évaluation
- Construire un planning d'intervention
- Rédiger une proposition d'accompagnement
- Restituer et faire valider la proposition par le demandeur

Évaluation Module 3

MODULE 4 : Animer des exercices de préparation mentale – 7h

Objectif : *À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'animer des séquences d'exercices de préparation mentale du sportif ou de l'équipe*

Contenu du module :

- Animer une séquence d'exercices de préparation mentale
- Appliquer un programme destiné à l'amélioration de la performance sportive

Coach R formation 8 rue de la République 13001 Marseille - Siret : 98514652100036

Numéro de déclaration d'activité NDA 93132392113 : auprès du préfet de région : Bouche du Rhône.

Naf : 85.59A – TVA : FR 20909953192

RCS Marseille - Tel : 0758856539 – Email : coachr13007@gmail.com - Site internet : https://www.coach-sportif-r.com/actualites_al.html



- Utiliser des techniques d'animation interactives et inclusives
- Permettre la compréhension, l'exécution et l'évaluation des exercices
- Utiliser des outils de mesure :
 - TOPS,
 - OMSAT,
 - C-SAI,
 - anxiété trait,
 - anxiété état
- Adapter les exercices selon les ressentis et retours des bénéficiaires

Évaluation Module 4

MODULE 5 : Animer des séances de relaxation – 7h

Objectif : *À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'animer des séances de relaxation individuelles ou collectives à destination des bénéficiaires du plan de préparation mentale*

Contenu du module :

- Animer une séquence de relaxation individuelle ou collective
- Contribuer au bien-être du sportif ou de l'équipe
- Optimiser la préparation mentale
- Utiliser des techniques de relaxation :
 - respiration abdominale,
 - respiration thoracique,
 - technique de Jacobson,
 - training autogène de Schultz,
 - technique de Vittoz,
 - Mindfulness
- Accompagner les bénéficiaires dans l'acquisition et la réalisation des techniques
- Adapter les exercices selon les capacités des bénéficiaires
- Prendre en compte les situations de handicap

Évaluation Module 5

MODULE 6 : Utiliser des techniques de communication adaptées – 3h

Objectif : *À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'utiliser des techniques de communication adaptées durant l'animation de la préparation mentale du sportif ou de l'équipe*

Contenu du module :

- Utiliser des techniques de communication durant l'animation de la préparation mentale
- Interagir efficacement avec les bénéficiaires
- Utiliser les principes de la communication verbale et non verbale
- Adapter son champ lexical à la personne ou au groupe
- Utiliser des supports visuels de communication
- Prendre en compte les situations de handicap
- Maintenir un climat de respect, d'inclusion et de bienveillance

Évaluation Module 6



MODULE 7 : Travailler avec une équipe pluridisciplinaire – 2h

Objectif : À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'interagir avec une équipe pluridisciplinaire encadrant le sportif ou l'équipe et d'orienter vers les professionnels compétents

Contenu du module :

- Interagir avec une équipe pluridisciplinaire
- Identifier les situations sortant de son champ de compétences
- Signaler les situations impactant le sportif ou l'équipe :
 - scolarité,
 - harcèlement,
 - violence,
 - dépression
- Orienter vers les professionnels compétents :
 - médecin,
 - psychologue,
 - police,
 - procureur,
 - famille

Évaluation Module 7

MODULE 8 : Évaluer la prestation de préparation mentale – 2h

Objectif : À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'évaluer la prestation de préparation mentale du sportif ou de l'équipe et d'adapter sa pratique dans une démarche d'amélioration continue

Contenu du module :

- Évaluer la prestation de préparation mentale
- Pérenniser ou améliorer la prestation délivrée
- Organiser une évaluation auprès des bénéficiaires et des commanditaires
- Utiliser une trame d'évaluation écrite ou numérique
- Évaluer les résultats au regard des attentes initiales et des objectifs définis
- Mesurer les changements générés par l'accompagnement
- Adapter sa pratique professionnelle dans une démarche d'amélioration continue

Évaluation Module 8

Points forts

- Pré positionnement et Personnalisation du programme en fonction des besoins
- Un suivi post-formation est proposé pour faciliter la mise en pratique opérationnelle

Contact :

Formateur : LUDOVIC COLLET, coach mental.

Mail : coachr13007@gmail.com

Tél. : 0758856539

Responsable formation : Ryad DJOUAMA, Dirigeant éducateur sportif.

Mail : coachr13007@gmail.com

Tél. : 0758856539



Approches pédagogiques/Méthodes mobilisées :

La formation repose sur une participation active, favorisant les échanges, les questions et les retours constructifs. Des exercices pratiques permettent d'appliquer immédiatement les acquis.

L'accompagnement en présentiel se fait par un processus interactif, avec discussions, démonstrations et évaluations régulières pour suivre la progression de l'apprenant.

L'objectif est d'engager les participants et d'assurer une meilleure assimilation des concepts clés grâce à l'interaction en temps réel. Identification des problématiques individuelles. Alternance d'animations. Études de cas. Mises en situation. Travaux individuels de transposition. Plan d'actions. Pratique guidée et jeu de rôle. Démonstration par le formateur suivie d'une reprise par le stagiaire.

Moyens pédagogiques et techniques :

Outils Techniques :

- WIFI, Rétroprojecteur ou Ecran, paper-board, bloc-notes,
- Tableaux blancs et marqueurs
- Matériel de bureau (papier, stylos, etc.)
- Supports de cours numériques et papiers, Ressources vidéos et outils de travail
- Brainstorming, diaporamas interactifs, analyse de la pratique, situations simulées

Plateau technique :

- Salle de formation (théorie et pratique assise)
- **Salle de sport / espace de pratique**
- **Salle de détente / espace de décompression**

Apprentissage :

- Exposés et apport théoriques
- Démonstration et exercices d'application
- Études vidéo
- Ateliers d'apprentissage

Suivi des apprenants :

- Livret de progression et compte rendu/bilan de fin de parcours

Évaluation formative :

- Mises en situation
- QCM

Modalité et Délai d'accès :

1 mois à partir de la réception d'un dossier complet.

N'hésitez pas à nous contacter pour connaître les dates des sessions ou vérifier les places disponibles.

Bénéficiaire en situation de handicap :

Pour des besoins d'ajustement facilitant l'accès à la formation, au niveau des horaires, des outils ou du matériel spécifique, vous êtes invités à contacter le référent handicap, Ryad DJOUAMA pour qu'il puisse évaluer votre situation et vous proposer des solutions ou des compensations adaptées à votre besoin. Ainsi, nous pourrions garantir un accompagnement adapté.