

# CERTIFICATION PROFESSIONNELLE

Accueil > Trouver une certification > Répertoire spécifique > Intégrer la préparation mentale d'un sportif ou d'une équipe dans ses prestations de coaching sportif

← Retour à la recherche

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

Code de la fiche :  
**RS7252**


Etat :  
**Active**

↓ Télécharger la fiche    ? Aide en ligne

### L'essentiel

 **Code(s) NSF**                      **335** : Animation sportive, culturelle et de Loisirs

 **Formacode(s)**                      **15481** : Préparation mentale

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

### Certificateur(s)

Nom légal	Siret	Nom commercial	Site internet
HB PERF	98099876900023	-	<a href="https://jeboostemaconfiance.fr/">https://jeboostemaconfiance.fr/</a>

### Résumé de la certification

Objectifs et contexte de la certification :

Les professionnels tels que les coachs 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 liées à l'activité sportive) ou DEJEPS (toute mention liée à l'activité sportive) ou BEPF et souhaitant développer leurs compétences.

### **Compétences attestées :**

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 attendu 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 :**

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.

## Secteur d'activité

Références juridiques des réglementations d'activité :

## Voie d'accès

Le cas échéant, prérequis à l'entrée en formation :

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

Le cas échéant, prérequis à la validation de la certification :

Voie d'accès à la certification	Oui	Non	Composition des jurys	Date de dernière modification
Après un parcours de formation sous statut d'élève ou d'étudiant		X	-	-
En contrat d'apprentissage		X	-	-
Après un parcours de formation continue	X		Le jury de certification est composé de 3 personnes : un représentant de l'organisme certificateur, n'ayant pas de lien ni formé de candidat inscrit à la session d'examen dont il est membre ;  deux professionnels issus des terrains d'apprentissage justifiant d'une expérience de 5 ans dans l'encadrement des sportifs (entraîneurs, coach sportif, dirigeant d'une structure de professionnels ou d'amateurs), dont l'un préside le jury et la commission de délibération.	25-09-2025
En contrat de professionnalisation		X	-	-
Par candidature individuelle		X	-	-

Voie d'accès à la certification	Oui	Non	Composition des jurys	Date de dernière modification
Par expérience		X	-	-

## Liens avec d'autres certifications professionnelles, certifications ou habilitations

Aucune correspondance

## Base légale

Date de décision	24-09-2025
Durée de l'enregistrement en années	3
Date d'échéance de l'enregistrement	24-09-2028
Date de dernière délivrance possible de la certification	24-03-2029

## Pour plus d'informations

Statistiques :

Lien internet vers le descriptif de la certification :

<https://jeboostemaconfiance.fr/sportifs/#formation-preparateurs-mentaux>

Liste des organismes préparant à la certification :

[Liste des organismes préparant à la certification](#)

Référentiel d'activité, de compétences et d'évaluation :

[Référentiel d'activité, de compétences et d'évaluation](#)