

FORMATION CERTIFIANTE

COACH MENTAL

INTÉGRER LA PRÉPARATION MENTALE À SES PRESTATIONS DE COACHING SPORTIF

100 % à distance - 50 h de E-learning + classes virtuelles - RS7252

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Aujourd'hui, la performance sportive ne repose plus uniquement sur les qualités physiques, techniques ou tactiques. Gérer son stress, maintenir sa concentration, développer sa confiance ou rebondir après un échec fait pleinement partie de la performance.

Sur le terrain, les entraîneurs, préparateurs physiques et coaches sportifs sont de plus en plus sollicités sur ces sujets. Cette formation leur apporte une méthode structurée, fondée sur les connaissances actuelles et les réalités de l'accompagnement sportif, afin d'intégrer la dimension mentale sans sortir de leur champ de compétences.

Le parcours alterne apports théoriques, démonstrations, études de cas, mises en situation et outils pratiques. L'objectif est de savoir analyser un besoin, construire un accompagnement cohérent et animer des séances adaptées à un sportif ou à une équipe.

CERTIFICATION PRÉPARÉE

Cette formation prépare à la certification « **Intégrer la préparation mentale d'un sportif ou d'une équipe dans ses prestations de coaching sportif** », enregistrée au Répertoire spécifique sous le numéro RS7252 le 24 septembre 2025. Certification délivrée par HB PERF, active jusqu'au 24 septembre 2028. Fiche officielle : francecompetences.fr/recherche/rs/7252/

PUBLIC CIBLE

La formation s'adresse aux coaches sportifs, préparateurs physiques, entraîneurs, éducateurs sportifs et professionnels de l'encadrement souhaitant intégrer la préparation mentale à leurs prestations.

PRÉREQUIS

Être titulaire d'un diplôme lié à l'encadrement des sportifs : BPJEPS, toute mention liée à une activité sportive ; DEJEPS, toute mention liée à une activité sportive ; ou BEPF.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- analyser les besoins d'un sportif ou d'une équipe en matière de préparation mentale ;
- conduire un entretien afin d'identifier les objectifs et les facteurs influençant la performance ;
- élaborer un programme individualisé adapté au contexte sportif ;
- utiliser les principaux outils : motivation, objectifs, confiance, concentration, stress, activation, imagerie mentale, discours interne, routines, relaxation et pleine conscience ;
- animer des séances de préparation mentale et de relaxation adaptées ;
- utiliser des outils d'évaluation et de suivi pour mesurer les progrès ;
- collaborer avec l'équipe d'encadrement dans le respect de son champ de compétences ;
- évaluer son accompagnement afin d'améliorer sa pratique professionnelle.

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE : 16 MODULES

Module 1 - Les fondements de la préparation mentale

Comprendre son rôle, son périmètre d'intervention, les bases scientifiques de la performance et le positionnement du professionnel.

Module 2 - La relation d'accompagnement

Conduire un entretien, analyser une demande, définir des objectifs et construire une relation de confiance.

Module 3 - Motivation et fixation d'objectifs

Comprendre les mécanismes de la motivation et utiliser la fixation d'objectifs comme levier de performance.

Module 4 - La pleine conscience

Développer la présence à l'instant présent et améliorer la qualité attentionnelle.

Module 5 - Confiance en soi

Comprendre ses déterminants et développer des stratégies renforçant durablement le sentiment d'efficacité personnelle.

Module 6 - Stress, activation et anxiété

Évaluer et réguler les niveaux d'activation afin d'optimiser la disponibilité du sportif.

Module 7 - Imagerie mentale

Construire, guider et personnaliser des séances adaptées au sportif et à ses objectifs.

Module 8 - Gestion de l'échec, de l'erreur et de l'incertitude

Développer la résilience, favoriser les apprentissages et accompagner le sportif face aux situations difficiles.

Module 9 - Concentration et attention

Développer les capacités attentionnelles et apprendre à gérer les distracteurs en entraînement comme en compétition.

Module 10 - Discours interne

Identifier les dialogues internes, comprendre leur influence et les faire évoluer au service de la performance.

Module 11 - Routines de performance

Construire des routines utiles avant, pendant et après la performance.

Module 12 - Gestion émotionnelle

Identifier, comprendre et réguler les émotions dans différents contextes sportifs.

Module 13 - Évaluation en préparation mentale

Utiliser les principaux questionnaires et outils d'évaluation afin de mesurer les besoins et les progrès.

Module 14 - Communication et posture professionnelle

Développer une communication adaptée aux sportifs, aux équipes et à leur environnement, dans les limites de son rôle.

Module 15 - Concevoir un accompagnement complet

Construire un programme individualisé, assurer le suivi, collaborer avec les autres professionnels et évaluer son intervention.

Module 16 - Préserver durablement la performance mentale

Prévenir l'usure mentale, repérer la surcharge, accompagner la récupération psychologique et installer des habitudes favorables à une performance durable.

DÉROULEMENT ET MODALITÉS

Formation 100 % distancielle, durée : 50h.

Format	Contenu	Volume
E-learning	Vidéos, démonstrations, fiches de cours, activités, cas pratiques et quiz accessibles 24h/24 et 7j/7	46 h
Classes virtuelles	Temps d'échange, apports complémentaires et accompagnement en visioconférence	4 h
TOTAL	Parcours de formation certifiant	50 h

50 h de formation	16 modules	100 % à distance	8 à 20 stagiaires
-----------------------------	----------------------	----------------------------	-----------------------------

LE PARCOURS ALTERNE

- vidéos pédagogiques et démonstrations terrain ;
- fiches de cours et ressources scientifiques ;
- études de cas, exercices pratiques et activités interactives ;
- questionnaires d'auto-évaluation et quiz de validation ;
- regards d'experts et classes virtuelles interactives ;
- bibliographie scientifique et outils psychométriques utilisés en préparation mentale.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

La formation suit une progression de la compréhension à la mise en application. Les apports théoriques sont reliés à des cas concrets, à des exercices et aux situations rencontrées dans l'accompagnement des sportifs.

- plateforme e-learning accessible 24h/24 ;
- vidéos pédagogiques et supports de cours téléchargeables ;
- classes virtuelles interactives ;
- études de cas, exercices pratiques et activités interactives ;
- quiz, auto-évaluations et ressources scientifiques ;
- outils psychométriques utilisés en préparation mentale.

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET CERTIFICATION

Les compétences sont évaluées conformément au référentiel de certification RS7252 au travers d'études de cas, de mises en situation professionnelles et d'animations de séquences de préparation mentale et de relaxation devant un jury. La formation intègre également des évaluations formatives, des études de cas, des quiz afin de préparer les candidats aux épreuves certificatives.

TAUX D'OBTENTION À LA CERTIFICATION

L'ensemble des compétences doit être validé. Il s'agit de la première session de certification organisée par ABD Formation : aucun candidat n'a encore présenté les épreuves certificatives.

ÉQUIVALENCES

À ce jour, aucune équivalence n'est établie avec une autre certification professionnelle.

PASSERELLES

Aucune passerelle formelle n'est établie. Les compétences acquises peuvent toutefois être mobilisées dans des parcours complémentaires liés à la préparation physique, à l'entraînement, au coaching, à la psychologie du sport ou à la performance.

SUITES DE PARCOURS ET DÉBOUCHÉS

Cette certification permet aux professionnels de l'encadrement sportif d'intégrer la préparation mentale à leurs prestations. Elle complète une expertise existante ; elle ne remplace ni le travail du psychologue, ni celui des professionnels de santé.

Les compétences peuvent être mobilisées auprès :

- de sportifs individuels, quel que soit leur niveau de pratique ;
- d'équipes sportives amateurs ou professionnelles ;
- de clubs, associations sportives ou collectivités territoriales ;
- de structures privées : salles de sport, centres de performance, de rééducation ou de remise en forme ;
- de sportifs en préparation de compétition, en reprise après blessure ou confrontés à un enjeu de performance.

La certification permet notamment de :

- intégrer des séances de préparation mentale dans ses prestations ;
- concevoir des programmes individualisés adaptés aux besoins du sportif ou de l'équipe ;
- animer des séances sur la confiance, la motivation, la concentration, le stress, l'imagerie mentale, les routines ou la relaxation ;
- collaborer avec les entraîneurs, préparateurs physiques et professionnels de santé dans le respect de son champ de compétences ;
- développer une offre plus globale associant les dimensions physique, technique, tactique et mentale de la performance.

FORMATEUR

Aurélien Broussal-Derval

Directeur des formations ABD - Préparateur physique de haut niveau

Préparateur physique, formateur et auteur spécialisé dans la performance sportive, Aurélien accompagne depuis plus de vingt ans des sportifs, entraîneurs et professionnels du sport dans le développement de leurs compétences.

DÉLAI D'ACCÈS

Les inscriptions sont possibles tout au long de l'année, dans la limite des places disponibles et selon le calendrier publié en ligne. L'inscription peut être réalisée jusqu'à une semaine avant le début de la formation, sous réserve des places restantes.

Financement CPF : un délai réglementaire minimum de 21 jours calendaires s'applique entre la validation de l'inscription et l'entrée en formation.

TARIF ET FINANCEMENTS

Élément	Modalités	Montant
Parcours certifiant Coach mental	Prise en charge possible par le CPF, un OPCO, France Travail ou un autre organisme financeur	1 700 € HT
Frais administratifs	À régler directement auprès de Sport Performance Formation	290 € HT
TOTAL	Formation complète	1 990 € HT

Ce tarif concerne l'inscription à cette formation uniquement. Pour plusieurs formations, un devis personnalisé peut être établi. Le niveau de prise en charge dépend de la situation du stagiaire et des règles de son financeur.

EFFECTIF

Minimum : 8 stagiaires. Maximum : 20 stagiaires.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Les personnes en situation de handicap ou ayant des besoins spécifiques peuvent écrire à admin@broussal-derval.com afin d'échanger sur leur situation et d'étudier les adaptations possibles. Référent handicap : Aurélien Broussal-Derval.

CONTACTS

Jennifer Hamid

Administration, financement et questions sur les formations

jennifer@broussal-derval.com

Aurélien Broussal-Derval

Référent handicap

abd@broussal-derval.com

Site internet et référent RGPD

admin@broussal-derval.com | broussal-derval.com