FORMATION CERTIFIANTE

# COACH MENTAL

**INTÉGRER LA PRÉPARATION MENTALE À SES PRESTATIONS DE COACHING SPORTIF**

100 % à distance - 50 heures de e-learning et bonus - 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 coachs 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 coachs 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

### 50 heures de e-learning et bonus

| Format | Contenu |
|---|---|
| E-learning | Vidéos, démonstrations, fiches de cours, activités, cas pratiques et quiz accessibles 24h/24 et 7j/7 |
| Bonus en direct | Sessions synchrones avec 3 experts (hors formation certifiante) |

| 50 h | 16 | 100 % | 8 à 20 |
|---|---|---|---|
| e-learning et bonus | modules | à distance | 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 ressources pédagogiques complémentaires ;
- 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 ;
- démonstrations et exercices de mise en pratique ;
- 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.

## BONUS : 10 H DE SESSIONS EN DIRECT AVEC 3 EXPERTS

50 heures de e-learning et bonus : profite de 10 heures de sessions synchrones avec trois spécialistes, en complément du parcours certifiant.

**Marjorie Bernier**

Enseignante-chercheuse en psychologie du sport à l'Université de Bretagne Occidentale, spécialisée dans l'attention, la pleine conscience et l'optimisation de la performance sportive.

**Aymeric Guillot**

Professeur des universités en neurosciences à Lyon 1, spécialiste de l'imagerie mentale, de l'apprentissage moteur et de leurs applications à la performance sportive.

**Leonardo Pelagotti**

Expert en techniques respiratoires, ancien gymnaste de haut niveau et fondateur de l'Academy Inspire. Formateur certifié Oxygen Advantage.

**Ces 10 h sont proposées en bonus, en dehors des heures de formation certifiante.**

## 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 cindy@broussal-derval.com afin d'échanger sur leur situation et d'étudier les adaptations possibles. Référent handicap : Cindy Morel.

## CONTACTS


**Jennifer Hamid**

**Administration, financement et questions sur les formations**

jennifer@broussal-derval.com

**Cindy Morel**

**Référent handicap**

cindy@broussal-derval.com

**Site internet et référent RGPD**

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