orientation
.ch

Entraîneuse de sport de performance BF
Entraîneur de sport de performance BF

Formation

En tant qu'entraîneuse ou entraîneur de sport de performance, vous conseillez, motivez et encadrez un athlète ou une équipe pour lui permettre d'atteindre le meilleur niveau possible en compétition. Vous utilisez différentes méthodes d'apprentissage et élaborez des programmes d'entraînement physique et mental afin d'amener le sportif au maximum de ses capacités et d'améliorer ses performances.

Tâches

Accompagnement, objectifs et collaboration

- Accompagner des sportifs de tous âges et aux motivations diverses en fonction de leurs capacités et possibilités
- Fixer des objectifs de performance clairs et précis à court, moyen et long terme de manière collective ou individuelle
- Collaborer avec des préparateurs physiques et des conseillers techniques

Préparation physique

- Préparer un programme d'entraînement adapté afin de prévenir les blessures et d'éviter des surcharges inutiles
- Planifier et organiser les entraînements, les camps ou la participation à des tournois, par exemple
- Rechercher de nouvelles variantes d'exercices physiques et techniques et les adapter aux sportifs
- Analyser les efforts à fournir comme la musculation ou l'endurance
- Contrôler régulièrement les résultats obtenus et adapter continuellement et progressivement les exercices
- Dans les sports d'équipe comme le football, valoriser les qualités de chacun et créer une cohésion d'équipe

Préparation mentale et gestion du stress

- Jouer un rôle de conseiller et de confident, contribuer à l'épanouissement des personnes
- Utiliser des techniques de sophrologie et relaxation pour apprendre à se surpasser, à se maîtriser et à s'assumer

Préparation des compétitions

- Planifier la préparation aux championnats et aux compétitions
- Élaborer les stratégies et tactiques de jeu

Environnement de travail

En tant qu'entraîneuse ou entraîneur de sport de performance, vous êtes souvent d'anciens sportifs de compétition. Vous travaillez depuis votre domicile pour ce qui concerne l’analyse ou la planification notamment, ainsi que sur le lieu des entraînements et des compétitions. Vous êtes sollicités durant la semaine pour les entraînements et durant le week-end pour les compétitions. Vous travaillez parfois à l’étranger.

Vous exercez votre activité dans des clubs, des fédérations sportives, des centres de formation sportive et d'autres institutions. Celles et ceux qui s'occupent de sport de loisirs ou de bien-être travaillent rarement à plein temps. Vous considérez alors votre fonction comme un complément à une autre activité. Vous pouvez également assumer la responsabilité d'un centre ou d'une organisation sportive et jouer un rôle d'animation, de promotion et de gestion d'entreprise. L'entraînement de compétition concerne peu d'emplois mais permet des engagements plus intensifs et à des taux d'activité plus élevés.

Qualités requises et intérêts

Qualités requises

- Aptitudes pédagogiques
- Persévérance
- Capacité à mettre en confiance autrui
- Autorité
- Sens de la coordination et du mouvement
- Capacité à s'adapter à un horaire irrégulier ou de nuit
- Disposition à de fréquents déplacements

Intérêts

- Avoir des contacts avec d'autres personnes
- Avoir une activité physique
- Conseiller

Formation

Cette formation est généralement modulaire et s'acquiert en emploi.

Offre d'études

Tout afficher
https://orientation.ch/fr/recherche/formations?profession=128553

Durée

- 1,5 an

Conditions d'admission

- Les conditions d'admission à l’examen figurent dans le **règlement**

(https://www.becc.admin.ch/becc/public/bvz/beruf/download/5956)

Titre obtenu

- Brevet fédéral d’entraîneuse ou entraîneur de sport de performance

Formations continues

Cours

Cours et formations continues de la **Haute école fédérale de sport à Macolin (HEFSM)** (https://www.ehsm.admin.ch/fr/)

Cyles et programmes de formation de la **Sports Academy Lausanne (SAL)** (https://www.sportsacademylausanne.ch/)

Diplôme fédéral

Entraîneur-euse de sport d’élite DF

Directeur-trice d’école d’une discipline sportive DF

Professions voisines

Profession
Professeur-e de sport de neige BF

https://orientation.ch/fr/professions/professeur-e-de-sport-de-neige-bf

Profession
Professeur-e d'une discipline sportive BF

https://orientation.ch/fr/professions/professeur-e-dune-discipline-sportive-bf

Profession
Guide de montagne BF

https://orientation.ch/fr/professions/guide-de-montagne-bf

Profession
Spécialiste en promotion de l'activité physique et de la santé BF

https://orientation.ch/fr/professions/specialiste-en-promotion-de-lactivite-physique-et-de-la-sante-bf

Autre information

Numéro Swissdoc

0.721.25.0

Liens utiles

Suisse Olympic (https://www.swissolympic.ch/fr)

Organisation faîtière du sport suisse

Swiss Coach (https://swisscoach.info/)

Association professionnelle des entraîneurs de sport de performance et de sport d’élite en Suisse

Bases legales (https://www.becc.admin.ch/becc/public/bvz/beruf/show/52236?lang=fr)