

Description

L'entraîneuse ou l'entraîneur de sport de performance conseillent, motivent et encadrent un athlète ou une équipe pour lui permettre d'atteindre le meilleur niveau possible en compétition. Elles et ils utilisent différentes méthodes d'apprentissage et élaborent des programmes d'entraînement physique et mental afin d'amener des sportifs de tous âges et aux motivations diverses au maximum de leurs capacités et d'améliorer leurs performances.

Leurs principales activités consistent à:

Préparation physique

- fixer des objectifs de performance clairs et précis à court, moyen et long terme, en fonction des possibilités des personnes, de manière collective ou individuelle
- préparer un programme d'entraînement avec une gamme de difficultés adaptée, afin de prévenir les blessures et d'éviter des surcharges inutiles
- planifier et organiser les entraînements, les camps d'entraînement, la participation à des tournois, etc.
- analyser les efforts à fournir: musculation, endurance, etc.; proposer des exercices physiques et techniques en dosant les difficultés, en les adaptant aux capacités des sportifs et en recherchant de nouvelles variantes
- contrôler régulièrement les résultats obtenus et adapter continuellement et progressivement les exercices
- dans les sports d'équipe comme le football ou le basketball, gérer les qualités de chacune et 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 de la personne
- apprendre aux athlètes et sportifs à se surpasser, à maîtriser leurs impulsions et à assumer leurs problèmes, à l'aide de différentes techniques de gestion mentale: sophrologie, relaxation, etc.

Préparation des compétitions

- planifier la préparation aux championnats et aux compétitions
- élaborer les stratégies et tactiques de jeu

Environnement de travail

Les entraîneuses et entraîneurs de sport de performance sont souvent d'anciens sportifs de compétition. Elles et ils exercent leur activité à domicile (analyse, planification, etc.) et sur le lieu des entraînements et des compétitions. Ces spécialistes assument des responsabilités d'encadrement et d'animation plus ou moins importantes et collaborent avec des préparateurs physiques et des conseillers techniques. Elles et ils sont sollicités durant la semaine pour les entraînements ainsi que durant le week-end pour les compétitions. Ces professionnels travaillent parfois à l'étranger.

Formation

La formation d'entraîneuse ou d'entraîneur de sport de performance est modulaire et s'acquiert en emploi.

Lieu

- Macolin (BE)

Pour plus de détails, consulter orientation.ch/ecoles.

Durée

- 1,5 an

Conditions d'admission à l'examen

- Certificat fédéral de capacité (CFC), maturité gymnasiale ou spécialisée ou titre jugé équivalent
- Reconnaissance d'entraîneur-euse J+S de la relève de niveau local ou qualification jugée équivalente
- Expérience pratique d'au minimum 800 heures en qualité d'entraîneur-euse auprès de sportifs d'élite ou de jeunes talents
- Visa et soutien de la fédération sportive nationale (attestation d'aptitude à la formation)
- Stage de 30 à 40 heures reconnu par la fédération sportive
- Trois entretiens d'évaluation avec un-e coach developper
- Formation aux premiers secours

Titre obtenu

- Brevet fédéral d'entraîneuse ou d'entraîneur de sport de performance.

Contenu (modules)

- Psychologie du sport
- Performance athlétique
- Apprentissage moteur
- Médecine du sport
- Coaching sportif
- Leadership

Remarque: le choix des cours au sein des différents modules se fait individuellement selon le niveau de compétence de la candidate ou du candidat et les exigences de la discipline sportive.

Qualités requises

L'exercice de cette profession fait appel à des qualités comme:

- 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

Perspectives professionnelles

Les entraîneuses et entraîneurs de sport de performance exercent 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. Elles et ils considèrent alors leur fonction comme un complément à une autre activité. Les professionnels qui assument la responsabilité d'un centre ou d'une organisation sportive jouent 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.

Perfectionnement

Les entraîneuses et entraîneurs de sport de performance peuvent envisager les perfectionnements suivants:

- Cours de formation continue organisés par Jeunesse + Sport, Swiss Olympic, les fédérations sportives ou la Haute école fédérale de sport de Macolin
- Spécialisation en performance athlétique (SPA) ou en entraînement aux haltères (SEH), approfondissement coaching mental
- Cycle interdisciplinaire des métiers d'encadrement du sport proposé par la [Sports Academy Lausanne](#): physiothérapie du sport, entraînement et préparation physique, management du sport, etc.
- Diplôme fédéral d'entraîneur-euse de sport d'élite ou de directrice d'école d'une discipline sportive

Pour plus de détails, consulter orientation.ch/perfectionnement.

Professions voisines

- Enseignant de sport/Enseignante de sport
- Professeur de sport de neige BF/Professeure de sport de neige BF
- Professeur d'une discipline sportive BF/Professeure d'une discipline sportive BF
- Spécialiste en promotion de l'activité physique et de la santé BF/Specialiste en promotion de l'activité physique et de la santé BF

Adresses

Office fédéral du sport (OFSP)
Formation des entraîneurs
Route principale 247
2532 Macolin
Tél.: +41 58 483 91 37
<https://www.baspo.admin.ch>
<https://www.baspo.admin.ch/fr/formation-des-entraîneurs>

Swiss Coach
Dorfstrasse 27
Case postale 321
6043 Adligenswil
<https://www.swisscoach.info>

Swiss Olympic Association
Maison du sport
Talgut-Zentrum 27
3063 Ittigen
Tél.: +41 31 359 71 11
<https://www.swissolympic.ch>