

Description

L'entraîneur ou l'entraîneuse de sport de performance conseillent, motivent et encadrent un athlète ou une équipe pour leur permettre d'atteindre leur meilleur niveau possible en compétition, grâce à différents processus d'apprentissage. En collaboration avec les préparateurs physiques et les conseillers techniques, ils s'efforcent de les amener au maximum de leurs capacités, en créant un programme susceptible d'améliorer leurs performances (rendement musculaire, technique et mental). Suivant le contexte, ils sont confrontés à des publics d'âges et de motivations fort divers.

Leurs principales activités consistent à:

Préparation physique

- fixer des objectifs clairs et précis sur les performances à atteindre 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'entraînements, la participation à des tournois, etc.
- analyser les efforts à fournir (musculature, 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 (football, basket, etc.), gérer les qualités de chacun et créer une cohésion au sein des différents membres de l'équipe;

Préparation mentale et gestion du stress

- jouer un rôle de conseiller, de confident et contribuer à l'épanouissement de la personne;
- apprendre aux athlètes et sportifs à se surpasser, à maîtriser leurs impulsions, 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 entraîneurs de sport de performance sont souvent d'anciens compétiteurs, spécialisés dans une discipline sportive particulière. Ils exercent leurs activités à domicile (analyse, planification, etc.) et sur le lieu des entraînements et des compétitions. Capables d'assumer des responsabilités d'encadrement et d'animation plus ou moins importantes, ils sont sollicités durant la semaine, pour les entraînements, mais également durant le week-end, pour les compétitions et sont parfois amenés à travailler à l'étranger.

Formation

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

Lieu

- Macolin.

Durée

- 21 jours sur 1 an (théorie);
- 800 heures de pratique avec des athlètes sélectionnés.

Conditions d'admission à l'examen

- certificat fédéral de capacité, maturité ou titre jugé équivalent;
- formation J+S avec le complément Sport de performance J+S ou d'une qualification équivalente;
- expérience pratique d'au minimum 800 heures en qualité d'entraîneur-se 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;
- formation aux premiers secours.

Titre obtenu

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

Contenu

Modules

- Psychologie du sport;
- Théorie de l'entraînement / condition physique;
- Leadership;
- Médecine du sport;
- Coaching sportif;
- Technique / tactique.

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 entraîneurs de sport de performance s'occupant de sport de loisirs ou de bien-être travaillent rarement à plein temps. Ils considèrent alors leur fonction comme un complément à une autre activité. Ceux qui assument la responsabilité d'un centre ou d'une organisation sportive jouent un rôle d'animation, de promotion et de gestion d'entreprise. Quant à l'entraînement de compétition, bien qu'il ne concerne que peu d'emplois, il permet cependant des engagements plus complets et plus intensifs.

Les entraîneurs sportifs exercent dans le cadre des clubs, des fédérations sportives, ainsi que dans des centres de formation sportive et d'autres institutions.

Perfectionnement

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

- cours de formation continue organisés par Jeunesse + Sport, Swiss Olympic, par les fédérations sportives ou par la Haute Ecole fédérale de sport de Macolin;
- spécialisation en performance athlétique (SPA) ou en entraînement aux haltères (SEH), approfondissement coaching mental, formations modulaires, Macolin;
- cycle interdisciplinaire des métiers d'encadrement du sport: physiothérapie du sport, entraînement et préparation physique, management du sport, etc., formation modulaire, Lausanne (voir www.sportsacademylausanne.ch);
- diplôme fédéral d'entraîneur-se de sport d'élite, formation modulaire en emploi, Macolin;
- diplôme fédéral de directeur-trice d'école d'une discipline sportive.

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

Professions voisines

- Assistant en promotion de l'activité physique et de la santé
CFC/Assistante en promotion de l'activité physique et de la santé
CFC
- Enseignant de sport/Enseignante de sport
- Professeur de sport de neige BF/Professeure de sport de neige 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
Rte principale 247
2532 Macolin
Tél.: 058 467 64 35
<http://www.baspo.admin.ch>

Swiss Coach
Dorfstrasse 27
6043 Adligenswil
<http://www.swisscoach.info>

Swiss Olympic Association
Maison du sport
Talgut-Zentrum 27
3063 Ittigen
Tél.: 031 359 71 11
<http://www.swissolympic.ch>