

PREPARATEUR(TRICE) MENTAL(E)

Les bases fondamentales pour devenir
Préparateur(trice) mental(e) dans le sport.

Avec Jérôme LAURENT



**100% DE NOS STAGIAIRES
NOUS RECOMMANDENT**

Résultats issus des évaluations de
satisfaction des apprenant(e)s ayant
suivi nos formations.



4,8/4 (4 avis) Note générale de la formation.
Avis recueillis en 2025 et 2026.



Informations pratiques

Durée : 68 Heures sur une période de 3 à 6 mois.

Participants : de 3 à 10 stagiaires par session.

Dates de la session : 3 novembre 2026 au 18 mai 2027.

Prérequis : Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.

Prérequis techniques : Ordinateur, micro/caméra, connexion Internet maîtrise des usages numériques de base (visioconférence, LMS).

Modalités de formation : En Synchrones (classes virtuelles en visioconférence) et en mode Asynchrone (modules E-learning) – Taux FOAD : 100% des enseignements théoriques sont dispensés à distance.

Coût de la formation : 2 350 € TTC - Exonération de TVA au titre de l'article 261, 4-4° du CGI.
(Aucun frais annexes)

Lieu : Formation en ligne dispensée sur la plateforme Teachizy.

Modalité d'accompagnement : Formation collective.

Horaires : de 18H à 20H tous les mardis.

Public : Footballeurs, Footballeuses, Entraîneurs.

Modalités et délais d'accès :

- Période de formation : une session annuelle de novembre à mai.
- Inscription au plus tard un mois avant le démarrage de la formation.
- Date limite d'inscription : 2 octobre 2026.

Informations pratiques

Suivi et assiduité : la présence et la progression des apprenant(e)s sont établies grâce aux connexions à la plateforme Teachizy, aux feuilles d'émargement, aux relevés d'activités (quiz, modules e-learning) ainsi qu'au certificat de réalisation délivré en fin de parcours.

La formation est validée si l'apprenant(e) obtient au minimum 2 validations sur les 4 protocoles suivants :

- Exposé synchrone : réponses aux questions du formateur en séance.
- Évaluations écrites : moyenne obtenue aux QCM.
- Situation pratique : réussir les mises en situation.
- Évaluation orale : entretien de bilan et échange thématique.

Les Objectifs de la formation et compétences visées

À l'issue de la formation, l'apprenant(e) sera capable de mettre en oeuvre les compétences suivantes :

- **Comprendre** le métier de préparateur(trice) mental(e), son environnement d'intervention, ses missions, ses responsabilités et son cadre déontologique.
- **Adopter** une posture professionnelle adaptée à l'accompagnement mental dans le respect des principes éthiques et déontologiques.
- **Réaliser** un diagnostic précis de l'état mental d'un(e) sportif(ve) afin d'identifier des objectifs clairs et adaptés favorisant l'optimisation de ses performances.
- **Utiliser** des techniques de communication interpersonnelle afin d'accompagner et de préparer mentalement un(e) sportif(ve) à atteindre ses objectifs de performance.
- **Maîtriser** des exercices de gestion des émotions et des techniques de transformation comportementale afin d'aider un(e) sportif(ve) à développer les ressources mentales nécessaires à l'amélioration de ses performances.

Programme de formation

Phase 1 : Connaître le Métier de Préparateur(trice) Mental(e)

Fonctions et Connaissance de l'Environnement

- **Définir** le rôle et les responsabilités d'un(e) préparateur(trice) mental(e).
- **Explorer** l'historique et l'évolution de la profession.
- **Identifier** les professionnel(le)s du mental intervenant dans le domaine sportif.
- **Examiner** les diplômes et certifications nécessaires pour exercer.
- **Découvrir** les techniques et approches utilisées par les préparateurs mentaux et les préparatrices mentales.

Objectifs et Posture Professionnelle

- **Clarifier** les différents objectifs d'un(e) préparateur(trice) mental(e) dans son accompagnement.
- **Comprendre** les rôles et fonctions d'un(e) préparateur(trice) mental(e) en milieu sportif.
- **Analyser** la déontologie et la posture professionnelle à adopter dans la pratique.
- **Appréhender** les professionnel(le)s du mental intervenant dans le domaine sportif.

Phase 2 : Réaliser un Diagnostic

Établir un Bilan

- **Analyser** les facteurs influençant la performance afin de réaliser une évaluation complète d'un(e) sportif(ve).
- **Identifier** les besoins spécifiques d'une sportive ou d'un sportif à travers un entretien structuré (SWOT).
- **Évaluer** l'état actuel d'un(e) sportif(ve) et ses aspirations via un questionnaire (État présent / État désiré).
- **Réaliser** des tests pour mesurer les capacités actuelles et les axes d'amélioration.

Fixer des Objectifs

- **Définir** les objectifs à atteindre en fonction des besoins et des attentes d'un(e) sportif(ve).
- **Identifier** les situations spécifiques à travailler pour optimiser la performance.
- **Mesurer** les résultats attendus à travers une démarche de préparation mentale adaptée.

Programme de formation

Phase 3 : Maîtriser des Outils & des Techniques

Communication Orale

- **Comprendre** les rôles fondamentaux de la communication dans l'accompagnement mental.
- **Analyser** les facteurs généraux influençant les relations humaines.
- **Prendre en compte** les éléments clés pour une communication efficace avec les sportifs et les sportives.

Gestion des Relations Humaines

- **Gérer** efficacement le temps pour maximiser l'impact des séances.
- **Établir** un rapport de confiance et de collaboration avec un(e) sportif(ve).
- **Analyser** les échanges pour adapter les stratégies de communication.
- **Adopter** une attitude positive et une écoute bienveillante pour renforcer la relation.
- **Donner** un retour (feed-back) constructif et pertinent pour améliorer les performances.

Méthodes de Changement

- **Définir** les états ressources et les états de haute performance pour favoriser la réussite.
- **Mettre en œuvre** des techniques d'entraînement mental pour activer et récupérer les ressources internes.
- **Explorer** des approches variées telles que la PNL, l'Analyse Transactionnelle, la Sophrologie, la PCM et la Cohérence Cardiaque.
- **Pratiquer** des exercices pour clarifier les objectifs, changer d'état d'esprit, et activer des états ressources.
- **Apprendre** de nouveaux comportements, supprimer les conflits intérieurs et rester dans la zone de performance.
- **Utiliser** la méditation et le travail de respiration pour améliorer la concentration, la gestion du stress et la performance globale

Phase 4 : Proposer un Entraînement Mental

Stratégies d'Interventions

- **Identifier** les paramètres clés à prendre en compte pour adapter l'intervention mentale.
- **Sélectionner** les différentes stratégies d'intervention en fonction des besoins d'un(e) sportif(ve).
- **Développer** une vision stratégique pour l'entraînement mental à long terme.

Plan d'Action

- **Définir** les objectifs généraux de l'entraînement mental en lien avec les besoins d'un(e) sportif(ve).
- **Choisir** les outils et les approches les plus adaptés pour chaque objectif.

Suite Plan d'Action

- **Sélectionner** les exercices appropriés pour atteindre les objectifs fixés

Contrat

- **Rédiger** un contrat écrit précisant les engagements du(de la) préparateur(trice) mental(e) et d'un(e) sportif(ve).
- **Utiliser** la méthode GROW pour structurer les objectifs et les actions.
- **Établir** un contrat tripartite entre le(la) sportif(ve), le(la) préparateur(trice) mental(e) et l'entraîneur afin d'assurer un suivi cohérent.

Programme de formation

Phase 5 : Mises en Situations

Réaliser un Bilan et Programmer un Cycle

- **Évaluer** les progrès réalisés par les apprenants à travers des mises en situation pratiques.
- **Analyser** les points forts et les axes d'amélioration à partir des performances observées.
- **Programmer** un cycle d'entraînement adapté aux besoins individuels pour la progression continue.

Pratiquer des Exercices

- **Simuler** des situations réelles avec des participant(e)s pour mettre en pratique les concepts étudiés.
- **Se présenter** et **identifier** les besoins spécifiques d'un(e) sportif(ve) dans chaque situation.
- **Fixer** des objectifs clairs et mesurables pour chaque exercice.
- **Appliquer** des exercices adaptés en fonction des attentes et des besoins spécifiques de chaque sportif(ve).
- **Réaliser** un compte rendu détaillé de chaque séance, incluant les observations, les progrès et les ajustements nécessaires.

Phase 6 : Bilan & Examen

Bilan Personnel

- **Évaluer** les acquisitions de l'apprenant(e) en fonction des attentes et des objectifs fixés.
- **Analyser** le contenu de la formation et son impact sur la progression de l'apprenant(e).
- **Vérifier** la motivation et l'implication de l'apprenant(e) tout au long de la formation.
- **Restituer** un compte-rendu détaillé de la formation, en soulignant les points forts et les axes d'amélioration.

Examen Oral

- **Préparer** un thème spécifique, communiqué à l'apprenant(e) à l'avance, et structurer la présentation pour un exposé de **20 minutes**.
- **Présenter** le thème choisi devant le jury (formateur + professionnel) en **10 minutes**, en appliquant les règles de pratique, d'attitude et de personnalité requises pour se présenter à ses futurs clients.
- **Répondre** aux questions du jury pendant **30 minutes**, en démontrant la maîtrise des concepts et la capacité à argumenter et justifier les choix effectués durant la présentation.

Document remis en fin de formation

Une attestation de réussite est remise à l'apprenant(e). *(Cette attestation n'a pas valeur de certification professionnelle enregistrée au RNCP ou au Répertoire Spécifique).* - Il s'agit d'un document interne délivré par Jérôme LAURENT.

Modalités d'évaluation

Entretiens individualisés : Après chaque phase pour mesurer les acquis et ajuster l'accompagnement.

Évaluations écrites : Deux évaluations écrites ont été mises en place afin d'approfondir et de valider la compréhension des concepts.

Mises en situation pratiques : Durant la phase 5 pour évaluer l'application concrète des apprentissages.

QCM : A la fin de chaque phase pour tester les connaissances théoriques (sauf pour la phase 5 et 6).

Moyens permettant le suivi et l'appréciation des résultats

- Relevé de connexion.
- Feuilles d'émargement.
- Remise d'une attestation de fin de formation.
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis en fin de formation.
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation.

Positionnement en amont de la formation

Entretien en visioconférence

En amont de la formation, un entretien individuel obligatoire en visioconférence est organisé avec le formateur afin d'évaluer les compétences, les besoins et la motivation de l'apprenant(e).

Questionnaire de recueil des besoins

Un questionnaire de recueil des besoins est adressé à chaque apprenant(e) avant l'entrée en formation afin de mieux identifier ses attentes et d'adapter, si nécessaire, le contenu de la formation.

Méthode pédagogique et d'encadrement

- Vidéos didactiques.
- Teachizy (plateforme numérique).
- Zoom (visio & classes virtuelles).
- Cours magistraux.
- Étude de cas.

Accès

Contact principal – Coordinateur ESR

Pour toute question liée à la formation,
contacter **en priorité** votre coordinateur
ESR ; Réponse par téléphone ou par mail
sous 24h.

Didier NEUMANN

dneumann.esr@unfp.org

☎ 06.32.07.84.43

AUTRES CONTACTS

Responsable : pédagogique et technique.

Formateur

Jérôme LAURENT

✉ coaches@live.fr

☎ 06.64.03.12.30

Chargée de gestion Administrative et de Formation

Référente handicap

Virginie BOURGEOIS

✉ contact.esr@unfp.org

☎ 06.74.38.77.01

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Les formations d'Europ Sports Reconversion sont ouvertes à toutes et à tous. Si un apprenant(e) présente des besoins spécifiques, notamment liés à une situation de handicap, il est invité à contacter Virginie BOURGEOIS, Référente Handicap, par mail à contact.esr@unfp.org ou par téléphone au 06.74.38.77.01, afin que des aménagements adaptés puissent être mis en place.

Protection des données (RGPD)

Les données personnelles de l'apprenant(e) sont utilisées pour l'inscription administrative, le suivi pédagogique, l'accompagnement et l'évaluation.

Elles sont conservées pour la durée strictement nécessaire à la gestion du parcours de formation.

L'apprenant(e) dispose d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition, de limitation et d'effacement conformément au RGPD.

Pour toute demande : contact.esr@unfp.org La politique de protection des données complète est disponible sur www.esr.unfp.org.