

Préparer le mental du sportif

RS7452 · RS · Publiée

L'essentiel

Code(s) NSF	330, 335
Formacode(s)	15481, 15054
Type d'enregistrement	Enregistrement sur demande
Date d'enregistrement	18/12/2025
Date d'échéance	18/12/2028

Certificateur(s)

SOPHROLOGUE CONSULTANT · SIRET : 81121107700029

Résumé de la certification

OBJECTIFS ET CONTEXTE

La préparation mentale est une composante essentielle de la préparation du sportif. Intégrée dans la préparation globale en lien avec l'entraînement physique, technique et tactique, elle constitue un élément déterminant pour préserver un bon état de santé, améliorer le bien-être et optimiser les performances.

L'encadrant sportif (entraîneur, éducateur...) ou tout autre professionnel en ayant les prérogatives conformément à l'annexe II-1 de l'article A212-1 du Code du Sport a pour mission de proposer des séances d'animation, d'éducation et d'entraînement visant la progression de sportifs. Il propose des activités physiques et sportives en garantissant leur sécurité.

En complément de ces activités cœur de métier, il s'agit pour l'encadrant sportif de développer sa polyvalence afin de : mener des entretiens et analyser les demandes en préparation mentale du sportif, élaborer un programme personnalisé de préparation mentale du sportif, animer des séances individuelles de préparation mentale et suivre la progression du sportif.

La certification propose une réponse :

Aux métiers de l'encadrement sportif, en perfectionnant leurs compétences initiales.

Aux structures sportives, en leur permettant d'employer des professionnels capables de prendre en charge un pratiquant sportif dans sa globalité.

Aux pratiquant sportifs souhaitant recourir à un encadrement qualifié.

COMPÉTENCES ATTESTÉES

Réaliser des entretiens en formalisant un compte rendu sur une fiche de renseignement, en utilisant la prise de note ou un dictaphone avec logiciel de transcription automatique pour adapter l'accompagnement en préparation mentale à toute situation de handicap physique ou sensoriel du professionnel et/ou du sportif, et détecter les attentes de ce dernier.

Définir l'objectif « mental » du sportif à partir de sa demande, en utilisant une démarche de questionnement respectueuse de la procédure S.M.A.R.T, en tenant compte de son niveau de pratique (amateur, professionnel, haut niveau, handisport) pour déterminer un programme de préparation mentale personnalisé, contextualisé aux séances d'entraînement ou à la compétition et retranscrire le déroulé de la séance découverte dans la fiche de renseignement dédiée.

Évaluer les besoins et les ressources mobilisables lors de la 1ère séance en tenant compte du contexte de mobilisation de l'objectif mental du sportif entraînement, compétition (valide, handisport ou sport adapté), en utilisant les techniques de communication active pour identifier les étapes incontournables de l'accompagnement mental et répondre aux besoins permettant au sportif d'atteindre son objectif mental.

Établir un protocole, en mobilisant les ressources du sportif, en choisissant des exercices adaptés aux capacités identifiées lors de l'entretien initial, en planifiant des séances de façon cohérente à partir d'une méthodologie

organisée en 3 séquences ordonnancées, pour individualiser l'accompagnement mental et respecter la priorisation des besoins ainsi que la progressivité du parcours.

Mettre en œuvre les séances du protocole en animant les exercices de préparation mentale prévus, en mobilisant la connaissance des moments clés de la discipline sportive, en utilisant les techniques de préparation mentale adaptées aux aptitudes sensorielles et physiques du sportif accompagné, en respectant les caractéristiques et modalités de réalisation des exercices pour garantir une animation efficace et faire progresser le sportif vers son objectif mental.

Programmer le plan d'entraînement mental du sportif en respectant son parcours global (physique, technique, tactique), en fixant les consignes de répétitions d'exercices à réaliser en inter-séances et à formaliser dans la fiche d'entraînement mental pour consolider le travail effectué.

Évaluer la performance du protocole individualisé de préparation mentale, en écoutant à chaque fin de séance les ressentis exprimés par les sportifs, en vérifiant l'atteinte des indicateurs de réussite définis en 1ère séance, pour confirmer la progression du sportif et dresser un bilan final.

Voies d'accès

MODALITÉS D'ACCÈS

Formation continue

PRÉREQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION

L'accès à la certification est possible pour les titulaires d'un diplôme, titre à finalité professionnelle ou certificat de qualification mentionné à l'annexe II-1 de l'article A212-1 du code du sport.

PRÉREQUIS À LA VALIDATION

Avoir suivi l'ensemble des modules du parcours de formation professionnelle conduisant à la certification

Avoir remis au jury un dossier professionnel comprenant une production écrite et une production filmée au plus tard à la date prévue dans le programme de formation.

COMPOSITION DU JURY — FORMATION CONTINUE

100% de membres extérieurs à l'organisme

Le jury est composé de 2 personnes : salarié ou indépendant (en exercice) œuvrant dans le champ de la préparation mentale expérimentés en accompagnement de la performance sportive.

Base légale

Date de décision	18/12/2025
Durée de l'enregistrement	3 ans
Date d'échéance de l'enregistrement	18/12/2028
Date de dernière délivrance possible	17/06/2029

Statistiques

Année	Certifiés	Dont VAE	Insertion 6 mois	Métier 2 ans
2025	6	—	—	—
2024	10	—	—	—
2023	20	—	—	—
2022	14	—	—	—

Liens avec d'autres certifications

ANCIENNES VERSIONS

RS6483

Pour plus d'informations

Fiche officielle (France Compétences)

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/7452/>

Où se former

Formations référencées	1
Organismes	1
Régions couvertes	0
Prix indicatif	2 850 €

Offre de formation — MonCompteFormation (Caisse des Dépôts), licence ouverte.

Entrées et sorties de formation

Entrées en formation	9
Parcours menés à terme	0
Taux d'achèvement	0 %
Période	04/2026 – 07/2026

Entrées et sorties — Caisse des Dépôts (open data), tous organismes confondus.

Demande CPF — formations engagées

Dossiers CPF engagés	14
Montant total engagé	39 900 €
Coût moyen par dossier	2 850 €
Durée moyenne	114 h
Période	01/2026 – 08/2026
France compétences	72 %
Reste à charge titulaire	24 %
Entreprise	3 %

Formations engagées via le CPF — Caisse des Dépôts (open data), tous organismes confondus.