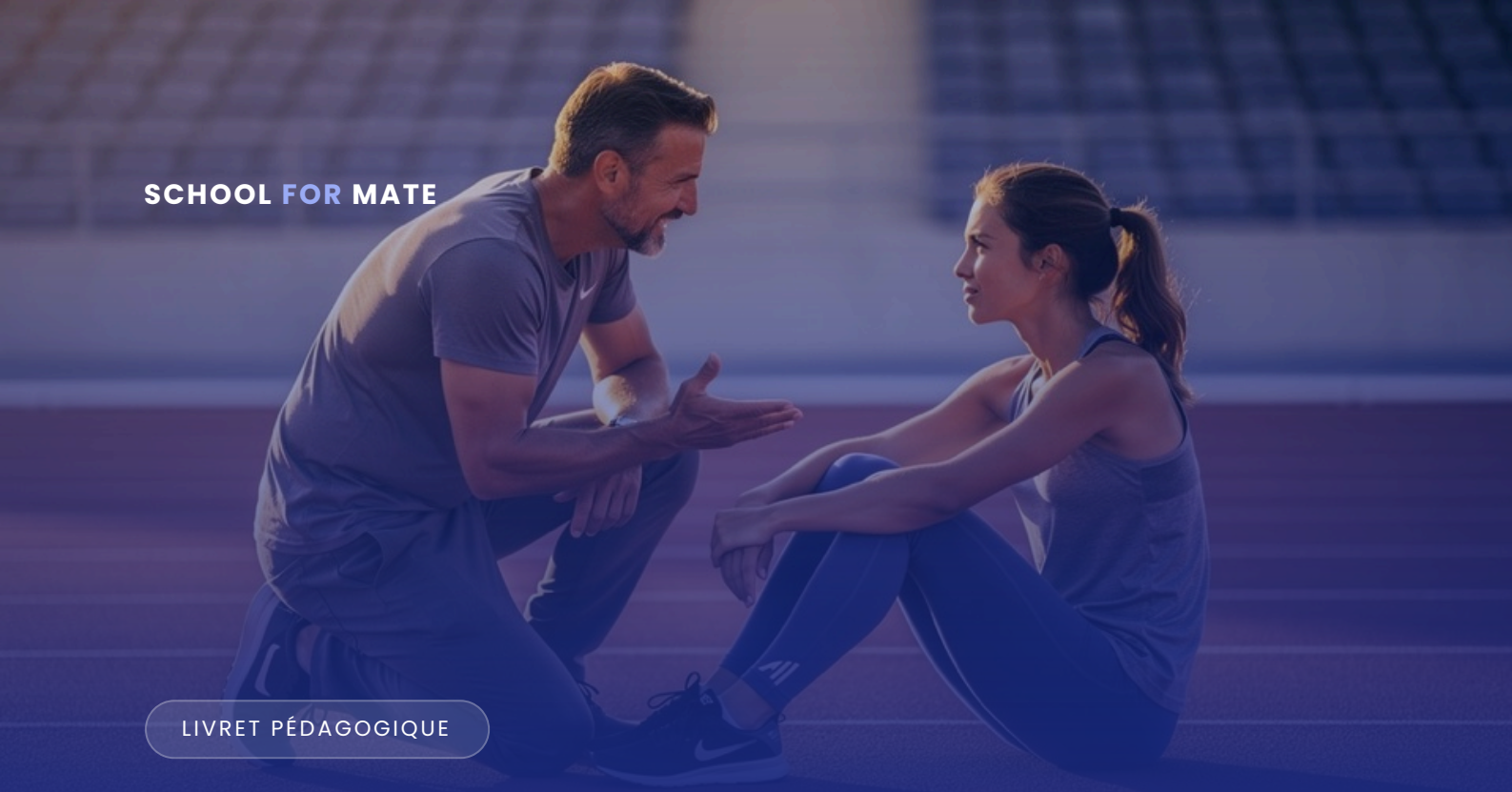


SCHOOL FOR MATE

LIVRET PÉDAGOGIQUE

Préparation mentale et coaching sportif

RS7252 · Certification RS

Ce parcours de 24 heures permet aux coachs sportifs et entraîneurs diplômés d'intégrer la préparation mentale d'un sportif ou d'une équipe dans leurs prestations, de l'entretien initial jusqu'à l'évaluation de l'intervention. Il suit pas à pas le référentiel RS7252 à travers un cas fil rouge mené sur une saison complète, en individuel comme en collectif.

VOLUME HORAIRE	COURS	BLOCS
24 h	7	3

01 · PRÉSENTATION

La formation en bref

Intitulé	Préparation mentale et coaching sportif
Code	RS7252
Type	Certification RS
Certificateur	HB PERF
Durée	24 h, 7 cours
Modalité	Formation à distance (e-learning), tutorat assuré par l'organisme de formation
Formats	SCORM 1.2 / 2004, xAPI, sources éditables
Mise à jour	Novembre 2026
Fin d'enregistrement de la certification	24/09/2028

Le métier et les compétences visées

Le coach sportif ou l'entraîneur qui intègre la préparation mentale à ses prestations accompagne un sportif ou une équipe vers des objectifs de performance et de bien-être. Il conduit un entretien structuré avec le demandeur et analyse le contexte sportif et extra sportif. Il fixe ensuite des objectifs SMART et conçoit un plan de séquences progressives et adaptées à l'âge, au niveau et aux éventuelles situations de handicap. Il anime des exercices de préparation mentale et des séances de relaxation, puis utilise des outils de mesure reconnus (TOPS, OMSAT, C-SAI, anxiété trait et état). Il communique de façon inclusive et alerte l'équipe pluridisciplinaire lorsqu'une situation dépasse son champ de compétences. Enfin, il évalue sa prestation pour l'améliorer.

Public visé

- Coachs sportifs titulaires d'un BPJEPS (mention liée à l'activité sportive) souhaitant enrichir leurs prestations
- Entraîneurs d'équipe ou d'athlètes titulaires d'un DEJEPS (mention liée à l'activité sportive)
- Entraîneurs de football titulaires du BEPF
- Éducateurs sportifs intervenant en individuel, en association ou en collectivité sportive
- Encadrants de structures de formation de jeunes sportifs (centres de formation, pôles, sections sportives)

Prérequis

- Être titulaire d'un diplôme lié à l'encadrement des sportifs : BPJEPS (toute mention liée à l'activité sportive), DEJEPS (toute mention liée à l'activité sportive) ou BEPF
- Encadrer ou avoir encadré des sportifs ou des équipes, en individuel ou en collectif
- Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette avec connexion internet pour suivre le parcours en ligne

Objectifs pédagogiques

À l'issue du parcours, l'apprenant est capable de :

- Conduire un entretien initial avec un demandeur de préparation mentale à l'aide d'une trame conçue au préalable, dans le respect du secret professionnel
- Analyser les contextes sportif et extra sportif pour formuler des objectifs SMART et choisir des leviers de préparation mentale pertinents
- Concevoir un plan de préparation mentale en séquences progressives, adapté à l'âge, au niveau et aux situations de handicap des bénéficiaires
- Rédiger et présenter une proposition d'intervention au demandeur, puis la faire valider
- Animer une séquence d'exercices de préparation mentale en utilisant les outils de mesure TOPS, OMSAT, C-SAI et les échelles d'anxiété trait et état
- Animer une séance de relaxation individuelle ou collective (respiration, Jacobson, training autogène de Schultz, Vittoz, mindfulness) en l'adaptant aux capacités de chacun
- Mobiliser la communication verbale et non verbale ainsi que des supports visuels dans un climat de respect, d'inclusion et de bienveillance
- Identifier les situations sortant de son champ de compétences et les signaler à l'encadrement ou aux professionnels compétents
- Évaluer sa prestation auprès des bénéficiaires et des commanditaires pour en assurer l'amélioration continue

02 · FIL ROUGE PÉDAGOGIQUE

Cabinet libéral de préparation mentale (Nantes) ; Club Sportif Naxérois (CSN) Rugby

MB

Malik Bréchet

Préparateur mental de 34 ans, installé en cabinet libéral à Nantes, qui accompagne Léa Marchand, escrimeuse fleuret de 19 ans, et l'équipe des U18 du CSN Rugby

Sport / préparation mentale

Malik Bréchet, 34 ans, exerce comme préparateur mental dans son cabinet libéral nantais. En début de saison, il reçoit deux demandes simultanées. La première vient de Léa Marchand, escrimeuse fleuret de 19 ans, qui perd ses moyens lors des assauts décisifs en compétition. La seconde émane de l'encadrement du Club Sportif Naxérois (CSN) Rugby, dont l'équipe U18 engagée en Championnat Fédéral 3 manque de cohésion et de constance dans les fins de match. Sur toute la saison, Malik conduit ces deux missions en parallèle : entretiens, analyse, plan d'intervention, animation des séances, coordination avec les autres professionnels et évaluation finale. Ce double accompagnement permet au stagiaire de comparer, à chaque étape, la posture et les outils mobilisés en individuel et en collectif, auprès d'une jeune adulte et d'un groupe de mineurs.

Chaque cours se termine par une mise en situation dans cette entreprise : l'apprenant accompagne Malik dans des situations professionnelles réalistes, de plus en plus complexes, jusqu'à la préparation des épreuves.

La progression

1. Bloc M1 : Malik pose son cadre d'intervention, mène les entretiens initiaux avec Léa puis avec l'entraîneur des U18, analyse les deux demandes et rédige deux propositions de plan qu'il fait valider.
2. Bloc M2 : Malik anime les séquences d'exercices et de relaxation, fait passer les premiers tests de mesure et ajuste sa communication à une athlète individuelle et à un groupe de joueurs mineurs.
3. Bloc M3 : Malik repère chez un joueur U18 des signaux qui dépassent son rôle et les signale, évalue ses deux prestations en fin de saison, puis affronte des cas complexes et construit son plan de développement professionnel.

03 · ARCHITECTURE

Organisation du parcours

Le parcours est construit sur les compétences visées : chaque bloc regroupe les cours qui préparent à son évaluation.

N°	Bloc et cours	Durée
M1 · Analyser la demande et concevoir un plan de préparation mentale		**10 h 30**
1	Les fondamentaux de la préparation mentale sportive	3 h
2	Conduire l'entretien initial et analyser la demande	3 h 30
3	Concevoir un plan de préparation mentale progressif et adapté	4 h
M2 · Animer les séquences de préparation mentale et de relaxation		**5 h**
4	Animer les séquences de préparation mentale, de relaxation et communiquer efficacement	5 h
M3 · Coopérer, évaluer la prestation et consolider sa pratique		**8 h 30**
5	Interagir avec l'équipe pluridisciplinaire et évaluer la prestation	4 h
6	Cas cliniques avancés : cinq situations de terrain	3 h
7	Autoformation continue et ressources pour la pratique	1 h 30
Total du parcours		**24 h**

Répartition des modalités pédagogiques

Chaque sous-chapitre s'ouvre sur une vidéo de 3 à 5 minutes. La vidéo représente 30 % du volume horaire, complétée par du cours texte enrichi, des infographies, des études de cas, des mises en situation et des QCM.



- Vidéos : 7 h
- Cours texte et infographies : 7 h 30
- Études de cas et mises en situation : 6 h
- QCM et évaluations : 3 h 30

04 · PROGRAMME DÉTAILLÉ

Contenu des cours

M1 · 10 h 30

Analyser la demande et concevoir un plan de préparation mentale

Cours 1 · Les fondamentaux de la préparation mentale sportive

3 h

OBJECTIFS

- Situer la préparation mentale dans la performance sportive globale, aux côtés des préparations physique, technique et tactique
- Délimiter le champ d'intervention du coach par rapport aux métiers de la santé et de la psychologie

ÉVALUATION FORMATIVE

QCM de validation des connaissances et exercice de classement de situations (dans ou hors champ de compétences)

CONTENUS

- Définitions et finalités de la préparation mentale : performance et bien-être
- Les grandes habiletés mentales : motivation, confiance en soi, gestion du stress, attention, fixation d'objectifs
- Relation entre préparation mentale et préparation physique
- Cadre éthique, secret professionnel et limites du champ de compétences
- Spécificités des publics : âge, niveau de pratique, situation de handicap
- Panorama des outils et méthodes présentés dans le parcours

Fil rouge · Avant ses premiers rendez-vous, Malik formalise sa charte d'intervention : périmètre, confidentialité et limites. Le stagiaire l'aide à distinguer ce qui relève de la préparation mentale et ce qui relève d'un psychologue.

Cours 2 · Conduire l'entretien initial et analyser la demande

3 h 30

OBJECTIFS

- Concevoir et utiliser une trame d'entretien adaptée à un sportif individuel ou à une équipe
- Analyser les éléments recueillis pour formuler des objectifs SMART associés à des leviers pertinents

ÉVALUATION FORMATIVE

Étude de cas : rédaction d'une synthèse d'entretien et d'objectifs SMART, corrigée à l'aide d'une grille critériée

CONTENUS

- Construire sa trame d'entretien : rubriques, questions ciblées, ordre de passage
- Explorer le contexte sportif : niveau de pratique, enjeux sportifs et économiques
- Explorer le contexte extra sportif : âge, situation personnelle, situation de handicap
- Techniques de questionnement et d'écoute active, respect du secret professionnel
- Identifier les attentes du demandeur et des bénéficiaires lorsqu'ils sont distincts
- Formuler des objectifs SMART en préparation mentale
- Associer des leviers aux objectifs en fonction des contextes susceptibles d'affecter la performance

Fil rouge · Malik mène l'entretien initial avec Léa, puis celui avec l'entraîneur des U18 du CSN Rugby. Le stagiaire complète la trame de chacun et propose trois objectifs SMART par mission.

Cours 3 · Concevoir un plan de préparation mentale progressif et adapté

4 h

OBJECTIFS

- Structurer un plan en séquences progressives répondant aux objectifs et aux profils des bénéficiaires
- Rédiger une proposition d'intervention et la présenter pour validation

ÉVALUATION FORMATIVE

Production d'un plan de préparation mentale commenté, évalué avec une grille de conformité (objectifs, séquences, méthodes, planning)

CONTENUS

- Architecture d'un plan : phases, séquences, progression sur la saison
- Choisir les méthodes et techniques : finalité et points d'évaluation
- Adapter le plan selon l'âge, le niveau et les situations de handicap
- Articuler le plan avec le calendrier sportif et le planning d'intervention
- Individuel ou collectif : spécificités de conception
- Rédiger la proposition écrite d'intervention
- Restituer la proposition au demandeur et obtenir sa validation

Fil rouge · Malik conçoit deux plans distincts : un plan individuel calé sur le calendrier des compétitions de Léa et un plan collectif intégré aux entraînements des U18. Le stagiaire rédige la proposition destinée au président du CSN Rugby.

M2 · 5 h
Animer les séquences de préparation mentale et de relaxation

Cours 4 · Animer les séquences de préparation mentale, de relaxation et communiquer efficacement

5 h

OBJECTIFS

- Animer une séquence d'exercices de préparation mentale en mobilisant les outils de mesure adaptés
- Conduire une séance de relaxation individuelle ou collective adaptée aux capacités des bénéficiaires
- Communiquer de façon claire, inclusive et bienveillante avec une personne ou un groupe

ÉVALUATION FORMATIVE

Mise en situation simulée : conception et déroulé commenté d'une séance, évalué par grille d'observation, et QCM sur les outils de mesure

CONTENUS

- Techniques d'animation interactives et inclusives : consigne, démonstration, exécution, retour
- Outils de mesure : TOPS, OMSAT, C-SAI, anxiété trait et anxiété état (passation, lecture, limites)
- Exercices de fixation d'objectifs, de confiance en soi, de motivation et d'attention
- Respiration abdominale et thoracique
- Relaxation progressive de Jacobson (technique de Jacobs) et training autogène de Schultz
- Méthode Vittoz et pratiques de mindfulness
- Adapter les exercices selon les ressentis, les capacités et les situations de handicap
- Communication verbale et non verbale, champ lexical adapté et supports visuels

Fil rouge · Malik fait passer le C-SAI à Léa avant une compétition et anime une séance de respiration et de relaxation progressive avec les U18. Le stagiaire adapte la séance pour un joueur malentendant du groupe.

M3 · 8 h 30

Coopérer, évaluer la prestation et consolider sa pratique

Cours 5 · Interagir avec l'équipe pluridisciplinaire et évaluer la prestation

4 h

OBJECTIFS

- Repérer et signaler les situations qui sortent de son champ de compétences aux interlocuteurs appropriés
- Organiser l'évaluation de sa prestation auprès des bénéficiaires et des commanditaires

ÉVALUATION FORMATIVE

Étude de cas sur un signalement (choix de l'interlocuteur, contenu de la transmission) et conception d'une trame d'évaluation de prestation

CONTENUS

- Cartographie de l'équipe pluridisciplinaire : entraîneur, préparateur physique, médecin, psychologue, famille
- Signaux d'alerte : difficultés scolaires, harcèlement, violence, dépression
- Circuits de signalement : encadrement direct, professionnels de santé, police, procureur, famille
- Rendre compte en respectant le secret professionnel
- Construire une trame d'évaluation écrite ou numérique fondée sur les attentes initiales
- Définir et suivre des indicateurs de résultat
- Analyser les retours pour faire évoluer sa pratique professionnelle

Fil rouge · Lors d'une séance, Malik perçoit chez un joueur U18 des signes évoquant du harcèlement et doit décider à qui et comment le signaler. En fin de saison, il évalue ses deux prestations auprès de Léa et de l'encadrement du CSN Rugby.

Cours 6 · Cas cliniques avancés : cinq situations de terrain

3 h

OBJECTIFS

- Mobiliser l'ensemble des compétences du parcours face à des situations complexes
- Justifier ses choix d'intervention et ses ajustements

ÉVALUATION FORMATIVE

Analyse écrite de cas avec corrigé argumenté et autoévaluation guidée

CONTENUS

- Méthode d'analyse d'un cas : contexte, demande, hypothèses, leviers
- Cas 1 : sportif en situation de handicap et adaptation du plan
- Cas 2 : enjeu économique fort et pression du commanditaire
- Cas 3 : groupe hétérogène et conflit au sein de l'équipe
- Cas 4 : baisse de motivation en milieu de saison
- Cas 5 : retour de blessure et perte de confiance

Fil rouge · Malik est sollicité par d'autres clubs de la région après sa saison avec Léa et le CSN Rugby. Le stagiaire traite avec lui cinq nouvelles demandes et compare ses réponses aux deux missions fil rouge.

Cours 7 · Autoformation continue et ressources pour la pratique

1 h 30

OBJECTIFS

- Organiser une veille et un plan de développement de ses compétences en préparation mentale
- Constituer une boîte à outils opérationnelle pour ses futures prestations

ÉVALUATION FORMATIVE

Production d'un plan de développement professionnel et quiz de synthèse du parcours

CONTENUS

- Sources de veille professionnelle et ressources de référence
- Analyse réflexive de sa pratique : journal de bord et supervision entre pairs
- Constituer sa boîte à outils : trames, plans types, fiches de séances
- Construire son plan de développement professionnel
- Préparer son passage à la certification

Fil rouge · À l'issue de la saison, Malik rédige son bilan réflexif et son plan de progression pour la saison suivante. Le stagiaire construit le sien en s'appuyant sur le modèle de Malik.

05 · CONFORMITÉ AU RÉFÉRENTIEL

Couverture des compétences

Correspondance entre les compétences du référentiel France Compétences et les cours du parcours.

Compétence	Bloc	Cours
C1 : Réaliser un entretien avec le demandeur d'une préparation mentale à l'aide d'une trame conçue au préalable	M1	1, 2, 6
C2 : Analyser les éléments recueillis, déterminer des objectifs SMART et des leviers pertinents	M1	2, 6
C3 : Réaliser un plan de préparation mentale progressif et adapté, le rédiger et le faire valider	M1	3, 6
C4 : Animer une séquence d'exercices de préparation mentale avec des outils de mesure (TOPS, OMSAT, C-SAI, anxiété trait et état)	M2	4, 6
C5 : Animer une séquence de relaxation individuelle ou collective adaptée aux bénéficiaires	M2	4
C6 : Utiliser des techniques de communication verbale et non verbale inclusives et bienveillantes	M2	2, 4
C7 : Interagir avec l'équipe pluridisciplinaire et signaler les situations hors champ de compétences	M3	1, 5, 6
C8 : Évaluer la prestation de préparation mentale auprès des bénéficiaires et des commanditaires	M3	5, 7

Évaluations formatives

Chaque cours se termine par une évaluation formative alignée sur les capacités attestées du référentiel : QCM de validation des connaissances, études de cas tirées du fil rouge, productions écrites (synthèse d'entretien, objectifs SMART, plan de préparation mentale, trame d'évaluation) et mises en situation simulées d'animation. Les productions sont accompagnées de grilles critériées et de corrigés commentés, qui permettent au stagiaire de se situer et à l'organisme de formation de suivre la progression. L'organisme de formation peut ajouter un accompagnement tutoré et des retours individualisés sur ces productions.

Modalités de certification

Bloc	Modalité d'évaluation
M1	Les modalités d'évaluation de la certification RS7252 sont définies par le certificateur HB PERF et ne sont pas détaillées dans les données du référentiel transmises. L'organisme de formation doit les vérifier sur la fiche officielle France Compétences et auprès du certificateur. Les capacités C1, C2 et C3 (entretien, analyse de la demande, plan de préparation mentale) y sont évaluées.
M2	Les modalités sont définies par le certificateur HB PERF et doivent être vérifiées sur la fiche officielle RS7252. Elles portent sur les capacités C4, C5 et C6 (animation des exercices de préparation mentale, animation de la relaxation, communication).
M3	Les modalités sont définies par le certificateur HB PERF et doivent être vérifiées sur la fiche officielle RS7252. Elles portent sur les capacités C7 et C8 (interaction avec l'équipe pluridisciplinaire, évaluation de la prestation). SFM fournit le contenu pédagogique, l'organisme de formation reste responsable de l'organisation de la certification.

Le parcours prépare aux épreuves en faisant produire au stagiaire, tout au long des cours, les livrables attendus d'un professionnel certifié : trame d'entretien, synthèse d'analyse avec objectifs SMART, plan de

préparation mentale rédigé, déroulés de séances d'exercices et de relaxation, procédure de signalement et trame d'évaluation de prestation. Le double fil rouge (Léa en individuel, les U18 en collectif) entraîne à justifier ses choix dans les deux configurations. Les cas cliniques du chapitre 6 et la préparation à la certification du chapitre 7 servent d'entraînement global avant l'évaluation organisée par l'organisme de formation.

06 · MOYENS ET PERSPECTIVES

Moyens pédagogiques et débouchés

Moyens pédagogiques et techniques

- Plateforme e-learning accessible 24 h/24 en marque blanche aux couleurs de l'organisme de formation
- Une vidéo de 3 à 5 minutes par sous-chapitre, représentant 30 % du volume horaire du parcours
- Cours texte enrichi, infographies et fiches pratiques téléchargeables (trames d'entretien, modèles de plan, fiches de séances de relaxation)
- Cas fil rouge en épisodes suivant Malik Bréchet, Léa Marchand et les U18 du CSN Rugby, avec mises en situation à chaque cours
- Études de cas, cas cliniques avancés et exercices d'application corrigés
- QCM et quiz d'autoévaluation avec retour immédiat
- Grilles critériées d'évaluation exploitables par les formateurs et tuteurs de l'organisme de formation

Débouchés et évolutions

- Coach sportif intégrant la préparation mentale dans ses prestations individuelles
- Entraîneur d'équipe intégrant la préparation mentale et la relaxation dans la préparation du collectif
- Entraîneur d'athlètes en association ou en collectivité sportive élargissant son offre d'accompagnement
- Éducateur sportif en structure de formation de jeunes sportifs, chargé de l'accompagnement à la performance et au bien-être

Accessibilité

Contenus sous-titrés en français, contrastes conformes WCAG AA, navigation au clavier sur les écrans interactifs. L'organisme de formation qui diffuse le parcours adapte les modalités d'accompagnement aux personnes en situation de handicap avec son référent handicap.

Livrables fournis à l'organisme de formation

- Package SCORM 1.2 / 2004 et xAPI, compatible avec les principaux LMS
- Sources éditables des cours, scripts vidéo et banques de QCM
- Livret apprenant et grilles d'évaluation
- Licence marque blanche à vie, stagiaires illimités, maintenance 24 mois

School For Mate
On crée vos formations, vous n'avez plus qu'à les diffuser.
contact@schoolformate.com · catalogue-2026-sfm.netlify.app

Référentiel RS7252 consulté sur francecompetences.fr (export officiel du 4 novembre 2026). La délivrance de la certification relève exclusivement du certificateur et de l'organisme de formation habilité. Document non contractuel, susceptible d'évoluer avec le référentiel.