G1233
PRÉPARATEUR MENTAL / PRÉPARATRICE MENTALE DU SPORT

Autres emplois décrits

- Coach mental sportif
- Responsable de la préparation mentale

Définition

Le Préparateur mental du sport joue un rôle clé pour optimiser les performances des sportifs/ sportives.

- Évalue et questionne les besoins psychologiques des sportifs pour améliorer leur performance
- Contribue à proposer, tester et mettre en place des stratégies de préparation mentale adaptées à chaque sportif
- Accompagne les sportifs dans la gestion du stress et des émotions
- Travaille en collaboration avec les entraîneurs pour intégrer la préparation mentale dans le programme d'entraînement et rendre plus efficiente la relation de performance entraineur /entrainé
- Organise des sessions de coaching mental individuelles ou en groupe
- Suit régulièrement les progrès et ajuste les plans de préparation mentale

Accès à l'emploi

Aucun diplôme, ni aucune qualification ne sont requis à ce jour pour exercer des activités de préparation mentale. Cependant il est recommandé de suivre une formation de niveau Bac+2 à Bac+5 en psychologie du sport.

Certifications et diplômes :

- DEJEPS spécialité perfectionnement sportif mention athlétisme et disciplines associées
- DEJEPS spécialité perfectionnement sportif mention haltérophilie, musculation et disciplines associées
- DEJEPS spécialité perfectionnement sportif mention handisport
- Master mention sciences et techniques des activités physiques et sportives : entraînement et optimisation de la performance sportive

Compétences

Savoir-faire

Savoir-faire principaux

Coopération, Organisation et Développement de ses compétences

- Comprendre les intentions émotionnelles des autres et être capable de réagir de manière appropriée ou d'adapter son comportement en fonction
- Animer des séances de préparation mentale pour favoriser la performance individuelle ou collective
- Gérer les relations entraîneurs-entraînés et entre entraînés

Management, Social, Soin

- Analyser les besoins psychologiques d'un sportif
- Etablir un plan de préparation mentale personnalisé
- Evaluer les habiletés mentales des sportifs
- Optimiser les conditions psychologiques de la performance
- Accompagner des pratiquants lors d'événements sportifs et de compétitions
- Conseiller, accompagner une personne

Pilotage, Gestion, Cadre réglementaire

- Respecter les règles d'éthique et de déontologie

Savoir-faire secondaires

Coopération, Organisation et Développement de ses compétences

- Développer l'esprit d'équipe
- Encourager la communication efficace au sein de l'équipe
- Développer l'empathie et l'écoute positive
- Sensibiliser le sportif aux règles d'hygiène de vie
- Gérer les conflits internes

Management, Social, Soin

- Sensibiliser au bien-être mental et physique
- Utiliser des techniques de relaxation pour réduire le stress
- Optimiser la performance individuelle ou de groupe
- Contribuer à optimiser les séances de préparation physique avant, pendant et après la compétition
- Accompagner l'entraineur dans l'encadrement des sportifs
- Concevoir et animer des activités de détente ou de loisirs

© Copyright octobre 2026 France Travail - Reproduction et diffusion interdites sans l'accord de France Travail

Développement économique

- Développer et fidéliser la relation client

Savoir-être professionnels

- Etre à l'écoute, faire preuve d'empathie
- Faire preuve de leadership
- Etre ouvert aux changements

Savoirs

Domaines d'expertise

- Coaching de performance
- Formation à la résilience psychologique
- Gestion de la pression compétitive
- Méthodes de visualisation
- Planification d'entraînement mental
- Préparation mentale spécifique
- Stratégies de motivation
- Techniques de récupération mentale
- Anatomie, physiologie
- Neurosciences du sport
- Promotion du bien être psychologique

Techniques professionnelles

- Techniques de gestion du stress
- Techniques de feedback constructif
- Techniques de relaxation et de bien-être
- Techniques respiratoires
- Techniques de motivation pour les sportifs
- Techniques pédagogiques
- Techniques de concentration

Contextes de travail

Conditions de travail et risques professionnels

- En club sportif
- En extérieur

© Copyright octobre 2026 France Travail - Reproduction et diffusion interdites sans l'accord de France Travail

Horaires et durée du travail

- Travail durant les vacances scolaires
- Travail en horaires décalés
- Travail les week-ends et jours fériés

Publics spécifiques

- Adultes
- Mineurs (- 18 ans)
- Sportifs

Statut d'emploi

- Travailleur indépendant

Types de structures

- Structure sportive

Secteurs d'activité

- Sport, animation et loisir

© Copyright octobre 2026 France Travail - Reproduction et diffusion interdites sans l'accord de France Travail