

# Entraîneur/-euse de sport de performance BF

## entraîner, encourager, accompagner, encadrer, préparer

Les entraîneurs et entraîneuses de sport de performance transmettent aux sportifs des connaissances dans une discipline sportive. Ils entraînent des athlètes de tous âges au niveau régional et national, établissent des plans d'entraînement spécifiques aux groupes cibles et aux performances. Ils dirigent les entraînements.

Dans le sport de compétition, les entraîneurs et entraîneuses préparent, coachent et accompagnent des sportifs individuels ou des équipes en vue de compétitions. Ils travaillent principalement dans des installations sportives (p. ex. salles de sport, terrains de sport, piscines) ou en pleine nature. Pour la préparation et le suivi des entraînements et des

compétitions, ils utilisent une littérature scientifique spécialisée ainsi que des outils bureautiques modernes.

Selon la fédération, le club ou l'association, les entraîneurs et entraîneuses s'occupent de sportifs de haut niveau et de la relève. Leur travail est axé sur l'accession à l'excellence, le développement sportif et la meilleure préparation possible de leurs protégés aux compétitions. Ils développent leur force mentale et leur capacité à gérer leur concentration, leurs émotions et leur confiance en eux. En outre, ils organisent des compétitions, recherchent et encouragent les jeunes talents et donnent des informations sur les questions de technique sportive.



### Quoi et pourquoi?

- ▶ Afin de pouvoir encourager la sportive dans sa globalité, l'entraîneur de sport de performance tient compte de ses capacités, de son âge, de son niveau et de ses besoins individuels lors de la planification et de la direction de l'entraînement.
- ▶ Afin de pouvoir évaluer de manière différenciée les comportements de la sportive pendant les entraînements et les compétitions, l'entraîneur de sport de performance établit une relation personnelle avec elle.
- ▶ Afin de pouvoir atteindre les objectifs d'entraînement et de compétition, l'entraîneuse de sport de performance maintient ses connaissances à jour grâce à une formation continue et les élargit continuellement.

### Les faits

**Admission** En passant l'examen: Apprentissage avec CFC, maturité ou diplôme équivalent. Formation d'entraîneur A (note 3 au minimum) et reconnaissance en tant qu'entraîneur J+S, recommandation de Swiss Athletics et attestation d'au moins 800 heures d'activité d'entraîneur avec des athlètes de cadre. Aptitude pratique jugée suffisante par des experts de la fédération et 3 bilans avec un Coach Developer. Attestation de stage (au moins 30-40 heures) ainsi qu'une formation reconnue dans le domaine des premiers secours/sanitaires.

**Formation** Formation continue en cours d'emploi d'environ 1 an et demi sous forme de modules. Le responsable de Swiss Athletics et la Formation des entraîneurs définissent les modules que le/la candidat/e doit suivre. Remarque: Les frais de cours sont partiellement couverts par la Confédération.

**Les aspects positifs** Les entraîneurs et entraîneuses de sport de performance contribuent à donner une image positive du sport, encouragent un sport sain et respectueux et ont ainsi un rôle de modèle.

**Les aspects négatifs** Le sport de performance est soumis à une forte pression pour obtenir des résultats. L'emploi du temps est déterminé par les calendriers des tournois. Le marché du travail est limité et les changements de personnel sont fréquents.

**Bon à savoir** Les professionnels travaillent pour des associations, des clubs ou dans des écoles de sport. Les conditions d'emploi varient en fonction de l'employeur/euse, de la discipline sportive et du niveau de performance des personnes encadrées (cadre national, ligue, juniors, etc.).

### Profil requis

	avantageux	important	très important
empathie, capacité à travailler en équipe	■	■	■
intérêt pour le sport et l'exercice physique, compétences pédagogiques	■	■	■
persévérance, discipline	■	■	■
qualités de dirigeant, capacité de communiquer	■	■	■
réflexion analytique, pensée en réseau	■	■	■
résilience, constitution robuste	■	■	■
sens des responsabilités	■	■	■
talents organisationnels	■	■	■
volonté de faire un effort, ferveur	■	■	■
volonté de travailler selon un horaire irrégulier	■	■	■

### Plans de carrière

Spécialiste du sport HES (HEFSM), enseignant/e de sport EPF (Bachelor ou Master)

Entraîneur/-euse de sport d'élite DF, directeur/-trice d'école d'une discipline sportive DF (diplôme fédéral)

Entraîneur/-euse de sport de performance BF

Formation professionnelle initiale (CFC), maturité gymnasiale ou titre équivalent (voir admission)