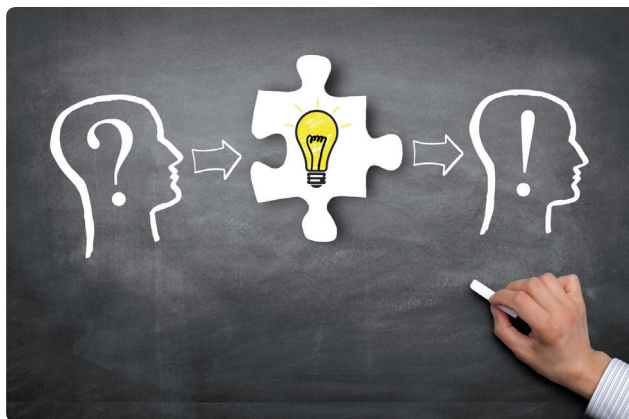


## > PRÉPARATEUR MENTAL

*Autres appellations : coach mental, préparateur psychologique*

### > DÉFINITION ET SPÉCIFICITÉS DU MÉTIER

La préparation mentale est essentiellement centrée sur les apprentissages techniques et les stratégies permettant au sportif de progresser et de mieux gérer sa performance sur le plan mental, émotionnel et physique mais aussi de mieux gérer son environnement. Le préparateur mental doit aussi permettre de faire comprendre au sportif quels sont ses freins à la performance et ses barrières psychologiques. Concrètement, il pose plus de questions qu'il ne donne de réponses. Il aide le sportif à trouver au fond de lui-même ce dont il a besoin pour réussir. L'objectif est que celui-ci se sente bien dans sa peau et se concentre sur son but. Le préparateur mental travaille au sein d'une équipe avec l'entraîneur, voire le médecin, le masseur-kinésithérapeute, le préparateur physique.



Toutes nos vidéos métiers sur [www.profession-sport-loisirs.fr](http://www.profession-sport-loisirs.fr)

### > QUALITÉS REQUISES

Écoute, capacité d'analyse, patience

### > PRINCIPAUX DÉBOUCHÉS

Sportifs professionnels

### > FORMATIONS MENANT À L'EMPLOI

DU Préparation mentale

Si ce métier est répandu dans les pays anglo-saxons, il reste encore confidentiel en France. Toutefois, les clubs et athlètes sont de plus en plus nombreux à être convaincus de l'utilité d'une préparation mentale au même titre que celle effectuée sur le plan physique.

Par ailleurs, il faut noter que, de manière générale, l'emploi des préparateurs mentaux travaillant au sein du secteur professionnel est géré par le chapitre 12 de la CCN Sport (accord spécifique pour le football, le basketball, le rugby et le handball, et CCN différente pour l'équitation et le golf).

Pour plus de renseignements, contactez l'association Profession Sport & Loisirs la plus proche de chez vous.

LE  
REGARD  
DE PSL