

Entraîneur sportif / Entraîneuse sportive

Coach sportif/Coach sportive



Lucide et exigeant, l'entraîneur sportif n'a qu'un objectif : amener un athlète ou une équipe à son meilleur niveau. Qu'il travaille dans un club local ou à un niveau plus élevé, ce technicien du sport est aussi un fin pédagogue, proche des joueurs.

 Statut d'exercice : **indépendant, salarié**

 Niveau de formation requis : **bac + 2**

DESCRIPTION DU MÉTIER

Conduire au plus haut niveau

S'appuyant le plus souvent sur son expérience de la discipline qu'il enseigne, l'entraîneur élabore un programme d'entraînements à base d'exercices adaptés à chaque sportif. Le rythme des entraînements et l'intensité des efforts sont savamment dosés en fonction des besoins qu'il aura identifiés. Dans un grand club, il peut être assisté par des préparateurs physiques, sélectionneurs, coach, etc. Autant de fonctions qu'il remplit dans une petite structure, en plus de la gestion du club.

Améliorer technique et tactique

Le travail de l'entraîneur sportif se fonde sur l'observation des entraînements et sur l'analyse des résultats obtenus par ses athlètes. Footballeur évoluant sur le terrain, judoka sur le tatami ou sprinter sur piste, il repère les fautes techniques ou tactiques, les mauvais gestes, les défaillances physiques (blessures, fatigue) et mentales (découragement). Le cas échéant, il étudie également les adversaires pour adapter son travail.

Gérer le mental

L'entraîneur a un rapport privilégié avec ses sportifs de haut niveau. Il les encourage, les motive, remonte leur moral en cas de défaite, etc. À lui aussi de désamorcer les conflits au sein d'une équipe, de ménager les susceptibilités lors des sélections ou de soutenir les sportifs en cas de mauvaises performances.

COMPÉTENCES REQUISES

Sportif et pédagogue

L'entraîneur est souvent un sportif qui a pratiqué lui-même une discipline pendant plusieurs années et qui choisit, à un moment donné, d'encadrer d'autres sportifs de haut niveau. Responsable, il maîtrise les processus

d'apprentissage et sait les transmettre grâce à un accompagnement quotidien. Patient et pédagogue, il s'adapte aux besoins des personnes qu'il coache.

À l'écoute

Outre ses qualités de technicien du sport, l'entraîneur doit faire preuve de psychologie et d'empathie avec ses athlètes pour les soutenir et anticiper les baisses de régime. Dynamique et persuasif, il est capable d'exalter les joueurs, de les amener à se dépasser. A contrario, dans les moments de saturation, il sait relâcher la pression. L'entraîneur est aussi un équipier qui, le cas échéant, travaille avec d'autres professionnels (sélectionneurs, diététiciens, préparateurs physiques, kiné, etc.)

Un rôle délicat

Dans les grands clubs, l'entraîneur est très exposé médiatiquement et il est tenu pour responsable des résultats. Porté en triomphe en cas de victoire, décrié lors d'une défaite, l'entraîneur doit savoir résister à la pression inhérente au monde de la compétition sportive. C'est un bon communicant avec ses joueurs comme avec l'extérieur. La force de caractère fait partie de ses qualités.

EMPLOI ET SECTEUR D'ACTIVITÉ

Salaire

Salaire du débutant

Variable en fonction du poste, de la discipline et du niveau des sportifs encadrés

Intégrer le marché du travail

Pas de voie royale

Le chemin est long pour devenir entraîneur sportif. On compte moins de 350 entraîneurs nationaux. Par-delà les diplômes, les résultats et les rencontres comptent pour beaucoup. Il faut savoir saisir les opportunités et accepter de gravir les échelons un à un en s'investissant sans compter.

Le bon diplôme

Pour être rémunéré en tant qu'entraîneur, il faut être titulaire d'une certification professionnelle : diplôme d'État, CQP (certificat de qualification professionnelle), etc. garantissant la sécurité des pratiquants et des tiers. Environ 3 200 personnes sont diplômées chaque année de l'une des 90 spécialités du DEJEPS (diplôme d'État de la Jeunesse, de l'Éducation populaire et du Sport). En tête des sports les plus pratiqués : le foot, le tennis, l'équitation, le judo et sports associés, le handball et le basket. Être spécialiste de plusieurs sports proches comme le deltaplane et le parapente, par exemple, augmente ses possibilités d'emploi.

Évolution variée

Avec une formation complémentaire ou en passant un concours de la fonction publique territoriale, il est possible de devenir professeur de sport, éducateur ou conseiller territorial, directeur technique ou encore formateur de cadres sportifs. L'entraîneur peut aussi se mettre à son compte ou ouvrir sa salle.

OÙ L'EXERCER

En club ou en association

Titulaire d'un diplôme d'État, l'entraîneur est recruté par sa fédération sportive pour travailler au niveau local, départemental, régional, voire national (pour les diplômés du DESJEPS), en gravissant chaque échelon. Il peut aussi travailler pour une association, un club ou salle de sport privé, une collectivité territoriale... Lorsqu'il exerce dans des organisations ne participant pas à des championnats, il joue davantage le rôle d'un animateur et d'un éducateur sportif. Dans ce cas, un brevet fédéral, délivré par une fédération sportive, est suffisant pour exercer.

Entraîner sans compter

Outre les entraînements auxquels il participe activement la semaine, l'entraîneur prépare les rencontres. Dans les petites structures, il est souvent en charge de l'administratif et de la gestion du matériel. Le week-end est consacré aux matchs, tournois, compétitions pour lesquels il doit parfois se déplacer... ce qui laisse peu de temps pour la vie personnelle.

LES ÉTUDES

Il est nécessaire d'être diplômé pour obtenir le titre d'entraîneur, y compris d'un titre d'une fédération sportive.

Par ailleurs, il s'agit d'une profession réglementée qui exige la possession d'une carte professionnelle pour pouvoir exercer une activité rémunérée. En plus du diplôme, l'honorabilité (ne pas avoir été condamné pour tout crime ou certains délits) sont les deux autres conditions pour pouvoir exercer ce métier.

Bac + 1 ou 2	Durée standard	En France
DEJEPS spécialité perfectionnement sportif mention rugby à XV	2 ans	Dans 13 établissements
DEJEPS spécialité perfectionnement sportif mention sports équestres	2 ans	Dans 4 établissements
DEJEPS spécialité perfectionnement sportif mention basket-ball	2 ans	Dans 3 établissements
DEJEPS spécialité perfectionnement sportif mention tennis de table	2 ans	Dans 3 établissements
DEJEPS spécialité perfectionnement sportif mention activités de plongée subaquatique	2 ans	Dans 3 établissements
DEJEPS spécialité perfectionnement sportif mention badminton	2 ans	Dans 3 établissements
DEJEPS spécialité perfectionnement sportif mention canyonisme	2 ans	Dans 3 établissements
DEJEPS spécialité perfectionnement sportif mention tennis	2 ans	Dans 2 établissements
DEJEPS spécialité perfectionnement sportif mention	2 ans	Dans 2 établissements

Bac + 1 ou 2	Durée standard	En France
canoë-kayak et disciplines associées en eau vive		
DEJEPS spécialité perfectionnement sportif mention voile	2 ans	Dans 2 établissements
DEJEPS spécialité perfectionnement sportif mention triathlon et disciplines enchaînées	1 an	Dans 1 établissement
Bac + 3	Durée standard	En France
Licence mention sciences et techniques des activités physiques et sportives entraînement sportif (STAPS)	3 ans	Dans 46 établissements
DESJEPS spécialité performance sportive mention tennis	2 ans	Dans 3 établissements
DESJEPS spécialité performance sportive mention aviron et disciplines associées	2 ans	Dans 1 établissement
Bac + 4 ou 5	Durée standard	En France
Master mention STAPS : entraînement et optimisation de la performance sportive	2 ans	Dans 31 établissements
Master mention STAPS : sciences et techniques des activités physiques et sportives	2 ans	Dans 8 établissements

Sources : Onisep 05.2025 ©Satyrenko-Stock.adobe.com