



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

*Liberté
Égalité
Fraternité*



ONISEP

L'INFORMATION
POUR L'ORIENTATION

Entraîneur sportif / Entraîneure 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.

SOMMAIRE

Le métier

Compétences requises

Où l'exercer ?

Les études

Emploi et secteur

Salaire du débutant

Pour aller plus loin

Niveau minimum d'accès : **bac + 2**

Statuts : **Indépendant, Statut salarié**

Synonymes : Coach (entraîneur) sportif / coach (entraîneure) sportive

Secteurs professionnels : Fonction publique, Sport

Centres d'intérêt : J'ai le sens du contact, J'aime organiser, gérer, Je veux être utile aux autres, Le sport est ma passion



© Grégoire Maisonneuve/Onisep

Le 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.

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

Après le bac

De 9 à 18 mois de formation en moyenne pour préparer le DEJEPS, perfectionnement sportif, éventuellement complété par un DESJEPS spécialité performance sportive (9 à 18 mois de formation).

3 ans pour obtenir la licence Staps spécialité entraînement sportif.

5 ans pour préparer un master STAPS spécialisé en entraînement.

bac + 2

- [DEJEPS spécialité entraînement et perfectionnement sportif mention canoë-kayak et disciplines associées en eau vive](#)
- [DEJEPS spécialité perfectionnement sportif mention activités de plongée subaquatique](#)
- [DEJEPS spécialité perfectionnement sportif mention badminton](#)
- [DEJEPS spécialité perfectionnement sportif mention basket-ball](#)
- [DEJEPS spécialité perfectionnement sportif mention canyoning](#)
- [DEJEPS spécialité perfectionnement sportif mention handball](#)
- [DEJEPS spécialité perfectionnement sportif mention rugby à XV](#)
- [DEJEPS spécialité perfectionnement sportif mention sports équestres](#)
- [DEJEPS spécialité perfectionnement sportif mention tennis de table](#)
- [DEJEPS spécialité perfectionnement sportif mention triathlon et disciplines enchaînées](#)
- [DEJEPS spécialité perfectionnement sportif mention voile](#)
- [DEJEPS spécialité perfectionnement sportif mention volley-ball](#)

bac + 3

- [DESJEPS spécialité performance sportive mention aviron et disciplines associées](#)
- [DESJEPS spécialité performance sportive mention équitation](#)
- [DESJEPS spécialité performance sportive mention tennis](#)
- [DESJEPS spécialité performance sportive mention voile](#)
- [Licence mention sciences et techniques des activités physiques et sportives entraînement sportif](#)

bac + 5

- [Master mention sciences et techniques des activités physiques et sportives : entraînement et optimisation de la performance sportive](#)
- [Master mention sciences et techniques des activités physiques et sportives : sciences et techniques des activités physiques et sportives](#)

Emploi et secteur

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.

Secteur

Sport

Salaire du débutant

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

Pour aller plus loin

Sur le web

[Site du ministère chargé des Sports.](#) ↗

[Métiers du golf](#) ↗

Librairie



PARCOURS

Sport

Paru le 23/09/2024

Broché • 12,00 € ↗

PDF • 8,00 € ↗

Centres d'intérêt

[J'ai le sens du contact →](#)

[J'aime organiser, gérer →](#)

[Je veux être utile aux autres →](#)

[Le sport est ma passion →](#)

Autres métiers à découvrir

Professeur de sport

Éducateur sportif public en situation de handicap

Conseiller territorial des aps (activités physiques et sportives)

Agent de développement sportif

Directeur de golf