

Devenez coach Esport : Méthode, suivi & bien-être

 **Classe à distance**
 **2 jours de formation (14 heures)**



1. Objectifs pédagogiques

- Maîtriser les fondamentaux du coaching Esport
- Créer une démarche complète de suivi et d'accompagnement
- Intégrer la dimension bien-être dans la performance
- Développer une posture professionnelle adaptée aux différents contextes (en ligne, structure, compétition)
- Structurer une analyse complète de la progression et des freins du joueur
- Réagir face aux signaux de fatigue, de stress ou de démotivation

2. Public cible et prérequis

Public cible :

- Coach amateur ou pro, responsables Esport, encadrants en structure, personnes en reconversion professionnelle ou en recherche d'emploi.

Prérequis :

- Aucun

3. Durée

2 jours de formation (14 heures)

4. Modalités de formation

La formation se déroulera en distanciel. Les sessions seront animées en ligne via une plateforme de visioconférence, avec des supports de cours et des exercices pratiques accessibles à tout moment.

5. Compétences visées

À l'issue de cette formation, les participants seront capables :

- De mettre en place un programme d'entraînement personnalisé
- De suivre la progression, les performances et le bien-être du joueur
- De prévenir le burn-out et d'assurer le développement durable de l'athlète
- D'adapter leur communication et leurs outils en fonction du profil du joueur
- De conduire une séance structurée de feedback ou de débrief
- D'identifier les situations nécessitant un relais vers un professionnel externe

6. Méthodes et moyens pédagogiques

- Théorie et mise en pratique guidée
- Création d'outils personnalisés
- Simulations et débriefings collectifs

7. Modalités et délais d'accès

Modalités d'inscription :

- Entretien téléphonique préalable pour évaluer les besoins et le profil des candidats.
- Les candidatures sont ouvertes tout au long de l'année.

Délai d'accès :

- Une confirmation d'inscription et les modalités de participation seront communiquées dans un délai raisonnable après l'entretien.

8. Tarifs

Le prix de cette formation est de 1490€ HT pour une durée de 14 heures dispensées sur deux journées. Ce tarif inclut l'accès à des outils pédagogiques en ligne, des supports de formation personnalisés et une évaluation pour garantir la bonne assimilation des enseignements.

**TVA non applicable de l'article 261.4.4 CGI.*

9. Contenu de la formation

Chapitre 1 : Approche globale du coaching Esport

- Philosophie du coaching : bien-être, performance, développement
- Définir son identité et son style de coaching
- Clarifier les rôles et les limites du coach dans un cadre éthique et professionnel

Chapitre 2 : Analyse des compétences du joueur

- Les 3 piliers de l'analyse : base / technique / tactique
- Création de grilles d'observation personnalisées selon les jeux
- Introduction à l'analyse vidéo (replay, key moments)

Chapitre 3 : Construire un plan d'entraînement personnalisé

- Équilibre entre technique, tactique, hygiène de vie
- Planification hebdomadaire/mensuelle
- Objectifs adaptés et indicateurs de progression

Chapitre 4 : Suivi et adaptation continue

- Reconnaître les signaux d'alerte : stagnation, fatigue, démotivation
- Ajuster un plan en temps réel
- Techniques pour maintenir la motivation

Chapitre 5 : Prévention & performance durable

- Santé mentale : stress, relaxation, sommeil, nutrition
- Burn-out dans l'esport : causes, prévention, signaux
- Outils bien-être : exercices, routines, accompagnement externe

Chapitre 6 : Cas pratiques et simulations

- Étude de cas réels (conflits, coaching en live, objectifs ratés...)
- Simulation de coaching en ligne : feedback collectif
- Création d'un plan synthétique d'accompagnement

10. Modalités d'évaluation

Évaluation formative :

- Exercices pratiques et mises en situation à la fin de chaque session.
- Retours et échanges pour mesurer l'assimilation des acquis.

Évaluation sommative :

- QCM lors de la dernière session pour valider l'ensemble des compétences acquises.

11. Moyens matériels

Plateforme numérique dédiée :

- La formation se déroule sur une plateforme de visioconférence, avec des outils interactifs permettant de favoriser l'échange et l'interaction pendant les sessions.

Supports pédagogiques :

- Les supports pédagogiques sont fournis à chaque participant pour permettre aux apprenants de revenir sur les contenus abordés au cours de la formation.

12. Modalités d'assistance technique

Afin de garantir une expérience d'apprentissage optimale, un support technique est disponible pour résoudre toute difficulté rencontrée lors de la connexion à la formation ou de l'utilisation de la plateforme de vidéoconférence. En cas de problème de connexion ou de difficulté technique, le formateur pourra être contacté par mail, SMS ou WhatsApp. Cette assistance permettra de résoudre rapidement toute difficulté liée à l'accès aux sessions ou à l'utilisation des outils en ligne, assurant ainsi la continuité de la formation.

13. Modalités d'assistance pédagogique

Un accompagnement pédagogique est également mis en place pour répondre aux questions relatives au contenu de la formation. En cas de besoin d'éclaircissements ou de précisions sur les concepts abordés, le formateur sera disponible par mail, SMS ou WhatsApp. Ce dispositif vise à garantir un suivi personnalisé et à s'assurer que les enseignements sont bien compris et intégrés dans le cadre professionnel des apprenants.