

## PROGRAMME DE FORMATION

### [ la préparation physique et sportive ]

« Une ingénierie au service de l'accompagnement des pratiques sportives et du sport santé »

#### ENJEU

L'enjeu de la formation est de répondre au niveau d'exigence sportif qui ne cesse d'augmenter, et de développer les compétences des éducateurs sportifs en termes de préparation physique. Une acquisition d'outils et méthodologies pour analyser les activités sportives, et déterminer les facteurs déterminants du potentiel humain.

#### OBJECTIF

Être capable d'élaborer des programmes en préparation physique, d'encadrer ses programmes, de suivre et d'évaluer ses interventions. Être capable de transmettre ses résultats, ainsi que de gérer le matériel et son entretien. L'aspect prophylactique de cette expertise est primordial pour éviter les blessures ou prendre en charge les réathlétisations.

#### PUBLIC CONCERNÉ

Professionnels du sport et de l'activité sportif.

#### PRÉ-REQUIS

Justifier d'une expérience dans l'entraînement sportif.

Être titulaire d'une carte professionnelle d'éducateur sportif.

#### POSITIONNEMENT

Dossier en préparation physique, avec analyse et supports.

Entretien comprenant une explication de dossier, motivations et vision du métier.

#### DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

Durée globale estimée : 244 H

Dont en présentiel : 144H en OF et 100H stage structure

Dont à distance : 10.5

dates de la formation :  
du 29/03/2024 au 14/12/2024

#### CONTENU DE LA FORMATION

- Savoir analyser avec précision l'activité physique, optimiser les qualités physiques (63H)
- Pouvoir concevoir une programmation en préparation physique, planification volume d'entraînement, optimisation de la récupération, réathlétisation (42h)
- Mettre en place une animation spécifique, place du préparateur physique, pertinence et interventions synergiques (10,5H)
- Savoir utiliser des outils et une méthodologie d'évaluation, (28,5H)

#### MODALITÉS D'ASSISTANCE PÉDAGOGIQUE

*Brosseau Laurent responsable de la formation,  
Diplômes CV de l'ensemble de l'équipe en pj.*

#### MODALITÉS D'ASSISTANCE TECHNIQUE

*Un groupe DISCORD est créé et géré par le responsable pédagogique.  
Formation en présentielle sur une majorité des contenus.*

#### TYPE D'ACTIVITÉS EFFECTUÉES ET LEUR DURÉE ESTIMÉE

*Cours théoriques, travaux pratiques, jeux de rôles, vidéo, supervision webinaire, accompagnement personnalisés, Homework, pédagogie interactive, remise livret du préparateur physique.*

#### MODALITÉS D'ÉVALUATION ET/OU DE CERTIFICATION

*La nature : dossier / soutenance / analyse vidéo / questionnaire  
La durée : 45 minutes. 20minutes de présentation / 5 minutes d'analyse vidéo / 20 minutes de questionnaire*

#### MOYENS TECHNIQUES

*Un drive est mis à disposition du groupe  
Une plateforme (site intranet **formecontact**) faisant le lien avec les tuteurs sur l'acquisition des compétences.*

## Préparation physique et sportive

« Une ingénierie au service de l'accompagnement des pratiques sportives et du sport santé »

### Enjeu de la formation :

L'enjeu de la formation est de répondre au niveau d'exigence sportif qui ne cesse d'augmenter, et de développer les compétences des éducateurs sportifs en termes de préparation physique. Une acquisition d'outils et méthodologies pour analyser les activités sportives, et déterminer les facteurs déterminants du potentiel humain.

### Objectifs de la formation :

Être capable d'élaborer des programmes en préparation physique, d'encadrer ses programmes, de suivre et d'évaluer ses interventions. Être capable de transmettre ses résultats, ainsi que de gérer le matériel et son entretien. L'aspect prophylactique de cette expertise est primordial pour éviter les blessures ou prendre en charge les réathlétisations.

---

### Contexte professionnel

Avec l'élévation du niveau des performances sportives nous constatons le besoin d'expertise des entraîneurs. La seule pratique d'un sport n'étant plus suffisant à atteindre une performance satisfaisante. De nos jours la préparation physique est davantage reconnue car elle répond à ce besoin et au développement d'un accompagnement plus pointu.

De plus, nous observons dans la société une demande de personnalisation, d'analyse des caractéristiques des pratiquants, et l'adaptation continue des programmes (ex : sport santé).

D'un point de vue insertion professionnelle, le préparateur physique exerce essentiellement dans les clubs professionnels, dans les fédérations nationales au service de sportifs professionnels ou de sportifs de haut niveau en tant que travailleur indépendant. Il exerce de plus en plus souvent au sein de clubs sportifs amateurs.

---

### Les objectifs d'acquisition :

- Analyser avec précision l'activité physique, et les caractéristiques des pratiquants.
- Développer ou entretenir les qualités physiques spécifiques permettant l'optimisation de la performance.
- Concevoir une programmation en préparation physique, planification volume d'entraînement, optimisation de la récupération, réathlétisation.
- Quantifier la charge de travail afin d'individualiser le niveau de forme des athlètes.
- Mettre en place une animation spécifique, place du préparateur physique, pertinence et interventions synergiques
- Utiliser des outils (y compris la vidéo) et une méthodologie d'évaluation, notamment pour analyser les besoins d'une réathlétisation sportive, favoriser le retour à l'entraînement après une blessure.
- Prévenir de l'état de fatigue avancé et des blessures liées à l'entraînement sportif.
- Recueillir et analyser les données et prendre en compte ces données dans la programmation de l'entraînement.
- Etablir des supports visuels de type routine de renforcement ou de réathlétisation.
- Contribuer à l'optimisation des phases de récupération et du niveau de forme.
- Evaluer les effets du programme de préparation physique afin de réguler son action, en utilisant les tests, les méthodes, la technologie adapté(e)s et en interprétant les résultats.

## **PROGRAMME DE FORMATION (détail) :**

### **Bloc de compétences 1 : Être capable d'Analyser l'activité physique ou sportive**

- Définir la logique interne de l'activité et de ses spécificités en préparation physique
- Prendre en considération les objectifs et choix technico - tactique de l'entraîneur dans sa planification
- Comprendre le fonctionnement du potentiel humain dans son ensemble et d'un point de vue holistique.
- Être sensibiliser à la singularité des sportifs, de la discipline et de l'environnement.

### **Bloc de compétences 2 : Être capable Concevoir une animation en préparation physique**

- ECP de prioriser les contenus en fonction des besoins diagnostiqués et de la logique du développement des qualités physiques.
- ECP de programmer ses activités à court / moyen et long terme
- ECP d'organiser la séance de prépa physique
- ECP varier les séances et de faire preuve d'originalité et d'adaptabilité en fonction de la réponse du public
- ECP de décrire les critères de réalisation du mouvement
- ECP de justifier le choix des exercices, méthodes et techniques par ses connaissances.
- ECP de concevoir une séance, un cycle dont l'objectif est la prévention de blessure
- ECP de concevoir une séance, un cycle dont l'objectif est la réathlétisation dès suite d'une blessure ou des suites d'une inactivité physique importante
- ECP de concevoir une séance sur toutes les qualités physiques adaptées aux besoins du moment

### **Bloc de compétences 3 : Être capable de concevoir une évaluation en préparation physique**

- ECP de concevoir à une évaluation permettant de recueillir les performances des pratiquants
- ECP de créer une batterie de tests en partant des outils existant nécessaires à la programmation d'un cycle de préparation physique et à son évaluation.
- ECP de prendre en considération le résultat de son cycle de préparation physique, d'analyser les points forts et points faibles, et modifier si besoin sa méthodologie.

### **Bloc de compétences 4 : Être capable d'évaluer le public avec des outils propre à la préparation physique**

- ECP de diagnostiquer les capacités athlétiques du public
- ECP d'adapter sa séance en fonction des indicateurs d'aptitude du moment, des capacités individuelles et des imprévus
- ECP de vérifier Etat de forme avant l'évaluation des performances afin de garantir l'intégrité physique du pratiquant
- ECP d'utiliser le matériel permettant le recueil des performances
- ECP de communiquer les résultats des tests
- ECP d'utiliser l'analyse vidéo comme outils pédagogique et d'études biomécanique.

## **LES MOYENS TECHNIQUES MOBILISES**

### **Bilan intermédiaire :**

Un bilan intermédiaire est effectué par l'équipe de l'organisme de formation. Bilan qui est par la suite transmis aux tuteurs ainsi qu'aux employeurs.

L'objectif est de créer des liens entre les lieux de stage et l'organisme de formation afin que l'ensemble des acteurs de la formation puissent avoir un regard complet du stagiaire et adapter la formation, en organisme et en stage aux capacités/ avancées du stagiaire.

### **Soutien et remédiation en cas de difficultés rencontrées :**

En cas de difficultés rencontrées par un stagiaire en organisme de formation, nous prenons rendez-vous avec celui-ci, pour apprécier au mieux les problèmes et les raisons de ces difficultés.

Nous contactons le tuteur afin de constater si les mêmes difficultés sont rencontrées en stage.

En cas de difficultés en structure d'accueil, nous le voyons apparaître dans l'application Forme contact et dans le suivi des compétences à acquérir.

Les outils utilisés (livrets « stagiaire » et « tuteur ») sont disponibles en pièces jointes.

### **L'organisation de mise en autonomie du stagiaire en préparation physique**

Le stagiaire étant novice en préparation physique, nous demandons de proposer la planification des activités, ainsi que les préparations des premières séances à son tuteur pour validation avant une prise en main auprès des athlètes concernés.

### **L'interface Formecontact ©**

Une interface sera créée sur formecontact.fr où les compétences du métier sont identifiées ainsi que le niveau d'acquisition de ses compétences.

Les différents acteurs complètent cette interface : le tuteur / les formateurs / le stagiaire via une auto évaluation. Cette application nous permet de faire le lien entre le lieu de stage et la formation.

Cette application permet aux candidats de mentionner leur présence par la signature en ligne. En cas d'absence un mail automatique est envoyé à l'employeur.

Un récapitulatif des présences est également disponible sur cette plateforme.

### **La fiche « Suivi horaire de stage » :**

A signer par le tuteur à la fin de chaque présence du stagiaire. Au-delà de la valeur administrative de cette fiche, elle nous permet de vérifier l'implication du stagiaire en structure.

Cette fiche a son importance pour la validation du diplôme, ainsi que pour le lien effectué avec les différents financeurs de formation.

Le suivi horaire des candidats sera à moyen terme également présent sur l'application Formecontact.

### **La fiche « certificat de stage » :**

En fin de stage nous demandons aux tuteurs de compléter cette fiche comprenant différents thèmes. Le tuteur y inscrit une observation par thème. Ceci nous permet d'avoir le ressenti du tuteur sur le professionnalisme du stagiaire, et sur son implication durant le stage.

Cette fiche sert de bilan aux stages effectués par les stagiaires. Elle peut le cas échéant être présentée aux membres du jury.

## **Evaluation de la formation :**

Les modalités d'évaluation sont les suivantes :

1. Réalisation d'un dossier de recherche appliquée à une méthode d'entraînement sportif. Il reflètera les questionnements du stagiaire au sein de l'expérimentation en préparation physique et la mise en situation professionnelle.
2. Soutenance orale et questionnement pour assimilation des principes généraux d'intervention en préparation physique. (45 minutes. 20minutes de présentation / 5 minutes d'analyse vidéo / 20 minutes de questionnement)
3. Contrôle continue, analyse vidéo, mise en situation professionnelle, étude de cas.
4. Conduite de séances d'entraînement avec explications des principaux objectifs et les outils utilisés.