



## Préparation Physique « Optimisation la performance »

Permettre à tous les titulaires d'un BE des métiers de la forme, d'un BPJEPS Activités Gymnique de Force et de la Forme, d'un BPJEPS des Activités de la forme ou les titulaires d'une licence entraînement ou d'un master de parfaire les connaissances nécessaires pour devenir préparateur physique.

Cette formation pourra également compléter les connaissances de certains encadrants possédant des brevets fédéraux.

Durée : 84 heures de formation & 50 heures de stage pratique

Accessibilité et délais d'accès : Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Veuillez nous contacter pour directement afin d'avoir plus de renseignement.

### Prérequis :

- ✓ Dossier complet
- ✓ Pour les cursus professionnalisant : Titulaires d'un BE ou BP option activités de la forme, Activités physiques pour tous ou activités aquatiques et de la natation ou titulaire d'un diplôme fédéral
- ✓ Pour les cursus universitaire : titulaire d'une licence STAPS ou d'un master

## Objectifs pédagogiques

- **Avoir des connaissances sportives :**

Tous les sports n'ont pas les mêmes caractéristiques et impacts sur le physique d'une personne. Ainsi le préparateur doit parfaitement connaître l'activité qu'exerce le sportif qu'il a à sa charge. Cela lui permet de déterminer quelles situations sont dangereuses ou non pour le physique du joueur.

- **Avoir des connaissances en anatomie :**

Préparer le physique de quelqu'un implique inévitablement d'avoir des connaissances anatomiques. De cette manière, le préparateur physique peut prévenir les blessures et sait comment les soigner si besoin est.

- **Avoir des connaissances en physiologie :**

La mise en place de programme d'entraînement demande une connaissance irréprochable de la physiologie qui permettra de planifier avec justifications les méthodes d'entraînement.

L'acquisition de ces trois premiers points permettra de maîtriser la méthodologie de l'entraînement. Sur ce point, il faudra se remettre en question de façon permanente et s'intéresser aux dernières technologies existantes.

- **Maîtriser la nutrition de base en lien avec l'optimisation de la performance :**

C'est évidemment un atout supplémentaire de conseiller son ou ses athlète(s) sur la diététique souhaitée pour favoriser l'atteinte des objectifs.

- **Connaître les bases de la préparation mentale :**

Même si un préparateur mental pourra compléter votre fonction, les connaissances fondamentales sur la préparation mentale pourront vous permettre de connaître davantage votre ou vos athlète(s) d'un point de vue psychologique et ainsi optimiser la performance.

- **Avoir des connaissances fondamentales sur la traumatologie :**

Les maîtrises de l'anatomie et de la méthodologie de l'entraînement permettront de comprendre et de mettre en place des exercices de prophylaxie ainsi que des exercices post rééducation.

## Programme de la formation

### Module 1

#### Connaissances fondamentales en physiologie de l'entraînement

##### Développement des qualités physiques

**FORCE** : Méthodes de musculation - Force et activités sportives - Intérêt de l'haltérophilie dans la préparation physique (théorie et pratique).

**VITESSE**

Développement- Vitesse et activités sportives- Tests et évaluations

**ENDURANCE**

Méthode d'entraînement- Endurance et activités sportives

**PLIOMETRIE**

Exercices de pliométrie, mises en situations

#### Organisation d'une planification d'entraînement

### Module 2

#### Observation, analyse du profil et de l'activité

Théorie et mise en situation

Posture et préférence motrice, prise en charge, planification et individualisation

#### Anatomie et Massage de récupération (trigger points)

### Module 3

#### La prise en charge du ou des athlète(s) – Notion de la charge d'entraînement – Sciences et préparation physique

Balayage sur l'ensemble de la méthodologie de l'entraînement

La charge d'entraînement

La vitesse et la souplesse

#### La préparation mentale

Que ce soit pour gérer la pression, canaliser le stress d'une compétition ou évacuer le trop plein d'émotion « Tout est dans le mental ». Comprendre et développer le mental demande des technicités et des méthodes. La préparation et l'optimisation des performances mentales permettent de lever les blocages inconscients et franchir plus facilement les objectifs. Ce module est dirigé vers les sportifs, les éducateurs ainsi que pour les étudiants qui souhaitent préparer des athlètes.

Cette intervention a pour objectif de vous dévoiler la préparation mentale et de vous faire vivre des applications pratiques que vous pourrez utiliser dans votre club, au sein de votre pratique sportive et dans votre vie de tous les jours.

## Module 4

### **Échanges avec des professionnels**

Médecins du sport, préparateurs physiques professionnels et sportifs de haut niveau seront présents sur une journée pour vous présenter leurs expériences du haut niveau.

### **Traumatologies et réathlétisation**

Connaissance des traumatologies du sport les plus souvent rencontrées sur le terrain.

Cette discipline au carrefour de plusieurs spécialités a beaucoup évolué depuis ces dernières années.

La collaboration du préparateur physique avec le kinésithérapeute se place de plus en plus tôt dans la post opération ou à la suite d'un traumatisme. Mais quelles sont les connaissances indispensables que doit avoir le préparateur physique ?

### **Alimentation et optimisation de la performance**

L'objectif de cette intervention n'est pas d'établir un programme alimentaire pour votre athlète, ce qui n'est pas votre métier. En revanche, la connaissance des bases des éléments comme les oligoéléments, les minéraux et les vitamines sont indispensables pour communiquer de bons conseils à vos sportifs dans les apports nutritionnels.

## Organisation de la formation

Équipe pédagogique (liste des intervenants)

### Modalités d'évaluation/certification

- Une évaluation à la fin de chaque module sera proposée
- Soutenance d'un mémoire de 20 minutes maximum suivi de 20 minutes maximum d'échange en fin de session

### Moyen pédagogiques et techniques

Format de formation les vendredi – samedi et dimanche de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30,

Les 4 modules sont répartis sur 4 mois janvier – février – mars et avril

Les heures d'alternance doivent être lissées sur le moment de la formation de janvier à mai 50 heures minimum de stage

Le tuteur doit être titulaire d'un diplôme reconnu en lien avec la préparation physique. Le tuteur doit avoir au minimum deux années d'expérience.

Directrice, GAUTHIER Karine, [contact@formations-ips.fr](mailto:contact@formations-ips.fr) – 06.46.20.63.52

### Planning prévisionnel

Module 1 : 24-25-26 janvier 2025 (21 heures)

Module 2 : 28 février - 1<sup>er</sup> et 2 mars 2025 (21 heures)

Module 3 : 28-29-30 mars 2025 (21 heures)

Module 4 : 16-17-18 mai 2025 (21 heures)

- Didier REISS : BE Métiers de la forme - BPJEPS Sports de contact et disciplines associées - BPJEPS AF Haltérophilie et Musculation - Co auteur de la Bible de la Préparation Physique - Doctorant en sciences des sports
- Briec GOBE : BP JEPS Activités Gymniques de Force et de Forme
- Stéphane MORIN : Enseignant et Docteur en sciences des sports
- Arnaud GELABERT : Kinésithérapeute et Ostéopathe - Master en réhabilitation
- Frédéric BROUSSARD : BP JEPS Activités Gymniques de Force et de Forme - Formation alimentation saine et durable (la nutrition positive)
- Richard RENAULT AUSTER : Docteur en psychologie comportementale - Kinésiologue
- Jacky GAUTHIER : BE CPC et EGDA - Directeur d'un centre de formation - DU Prophylaxie et réathlétisation du sportif - Auteur d'ouvrages sur l'anatomie

Weekend 2011	Second 2011	December 2011
<p><b>MODULE 1</b></p> <p>CONNAISSANCES FONDAMENTALES SUR LA PNEUMOLOGIE            OMBREMENT O VINE PLAINIFICATION O TENDREMENT            DEVELOPPEMENT DES QUALITES PARTICULIERS</p> <p>Thème: physiologie            avec exercices</p> <p>Chapitre            PVA</p> <p>120h</p>	<p><b>MODULE 1</b></p> <p>Thème: les            grands thèmes</p> <p>Chapitre            PVA</p> <p>120h</p>	<p><b>MODULE 1</b></p> <p>Thème: exercices            avec exercices</p> <p>Chapitre            PVA</p> <p>120h</p>
<b>NEWS</b>	<b>NEWS</b>	<b>NEWS</b>
<p>120h</p> <p>Plan de formation            expert Module</p> <p>Chapitre            PVA</p> <p>120h</p>	<p>120h</p> <p>Plan de formation            expert Module</p> <p>Chapitre            PVA</p> <p>120h</p>	<p>120h</p> <p>Plan de formation            expert Module</p> <p>Chapitre            PVA</p> <p>120h</p>

Weekend 2011	Second 2011	December 2011
<p><b>MODULE 2</b></p> <p>ASPECTS GÉNÉRAUX DE LA            PRÉPARATION DES            MOISSONS</p> <p>Chapitre            PVA</p> <p>120h</p>	<p><b>MODULE 2</b></p> <p>ASPECTS GÉNÉRAUX DE LA            PRÉPARATION DES            MOISSONS</p> <p>Chapitre            PVA</p> <p>120h</p>	<p><b>MODULE 2</b></p> <p>ASPECTS GÉNÉRAUX DE LA            PRÉPARATION DES            MOISSONS</p> <p>Chapitre            PVA</p> <p>120h</p>
<b>NEWS</b>	<b>NEWS</b>	<b>NEWS</b>
<p>120h</p> <p>ASPECTS GÉNÉRAUX DE LA            PRÉPARATION DES            MOISSONS</p> <p>Chapitre            PVA</p> <p>120h</p>	<p>120h</p> <p>ASPECTS GÉNÉRAUX DE LA            PRÉPARATION DES            MOISSONS</p> <p>Chapitre            PVA</p> <p>120h</p>	<p>120h</p> <p>ASPECTS GÉNÉRAUX DE LA            PRÉPARATION DES            MOISSONS</p> <p>Chapitre            PVA</p> <p>120h</p>

Weekend 2011	Second 2011	December 2011
<p><b>MODULE 3</b></p> <p>ASPECTS GÉNÉRAUX DE LA            PRÉPARATION DES            MOISSONS</p> <p>Chapitre            PVA</p> <p>120h</p>	<p><b>MODULE 3</b></p> <p>ASPECTS GÉNÉRAUX DE LA            PRÉPARATION DES            MOISSONS</p> <p>Chapitre            PVA</p> <p>120h</p>	<p><b>MODULE 3</b></p> <p>ASPECTS GÉNÉRAUX DE LA            PRÉPARATION DES            MOISSONS</p> <p>Chapitre            PVA</p> <p>120h</p>
<b>NEWS</b>	<b>NEWS</b>	<b>NEWS</b>
<p>120h</p> <p>ASPECTS GÉNÉRAUX DE LA            PRÉPARATION DES            MOISSONS</p> <p>Chapitre            PVA</p> <p>120h</p>	<p>120h</p> <p>ASPECTS GÉNÉRAUX DE LA            PRÉPARATION DES            MOISSONS</p> <p>Chapitre            PVA</p> <p>120h</p>	<p>120h</p> <p>ASPECTS GÉNÉRAUX DE LA            PRÉPARATION DES            MOISSONS</p> <p>Chapitre            PVA</p> <p>120h</p>

Weekend 2011	Second 2011	December 2011
<p><b>MODULE 4</b></p> <p>ASPECTS GÉNÉRAUX DE LA            PRÉPARATION DES            MOISSONS</p> <p>Chapitre            PVA</p> <p>120h</p>	<p><b>MODULE 4</b></p> <p>ASPECTS GÉNÉRAUX DE LA            PRÉPARATION DES            MOISSONS</p> <p>Chapitre            PVA</p> <p>120h</p>	<p><b>MODULE 4</b></p> <p>ASPECTS GÉNÉRAUX DE LA            PRÉPARATION DES            MOISSONS</p> <p>Chapitre            PVA</p> <p>120h</p>
<b>NEWS</b>	<b>NEWS</b>	<b>NEWS</b>
<p>120h</p> <p>ASPECTS GÉNÉRAUX DE LA            PRÉPARATION DES            MOISSONS</p> <p>Chapitre            PVA</p> <p>120h</p>	<p>120h</p> <p>ASPECTS GÉNÉRAUX DE LA            PRÉPARATION DES            MOISSONS</p> <p>Chapitre            PVA</p> <p>120h</p>	<p>120h</p> <p>ASPECTS GÉNÉRAUX DE LA            PRÉPARATION DES            MOISSONS</p> <p>Chapitre            PVA</p> <p>120h</p>

## PARCOURS INDIVIDUEL DE FORMATION PREPARATION PHYSIQUE

Nom :	
Prénom :	
Expérience :	



Compétences	Domaines de compétences	Acquis	Non Acquis	Nombre d'heures
<b>PHYSIOLOGIE - PLANIFICATION - DEVELOPPEMENT DES QUALITES PHYSIQUES</b>	Comprendre et maîtriser les bases fondamentales de la physiologie			21h
	Être capable de mettre en place un plan d'entraînement			
	Associer le plan d'entraînement avec les objectifs de l'athlète			
	Maîtriser les fondamentaux de la méthodologie de l'entraînement pour le développement des qualités physiques			
	Être capable d'associer la théorie avec la pratique			
	Proposer en fonction d'une étude de cas un plan d'entraînement			
<b>ANATOMIE - OBSERVATION - ANALYSE DU SPORTIF</b>	Comprendre et maîtriser les bases fondamentales de l'anatomie			21h
	Justifier la mise en place des méthodes et exercices grâce à l'anatomie			
	Etablir un questionnaire prédictif			
	Être capable de prendre en charge le sportif ou les sportifs			
	Connaître des batteries de tests et être capable de mettre en place des évaluations diagnostiques			
Comprendre la notion de chaînes musculaires, des préférences motrices				
<b>PRISE EN CHARGE DU SPORTIF - PREPARATION MENTALE</b>	Être capable d'appréhender la gestion de la charge d'entraînement			21h
	Déterminer les qualités physiques requises en fonction des activités sportives et des besoins de l'athlète			
	Être capable de définir les objectifs et les besoins du sportif			
	Connaître les intérêts de la préparation mentale pour l'optimisation de la performance			
	Maîtriser les outils de la préparation mentale			
	Être capable de mettre en pratique avec une étude de cas de terrain			
<b>TRAUMATOLOGIE ET REATHLETISATION - ALIMENTATION</b>	Connaître les traumatologies principales du sportif			21h
	Associer la réathlétisation en fonction de la blessure			
	Être capable de prendre en charge des études de cas			
	Connaître les fondamentaux de la nutrition			
	Maîtriser l'alimentation du sportif			
	Être capable de conseiller le ou les sportifs sur l'alimentation pour optimiser la performance			
				<b>84h</b>
<b>FORMATION</b>		<b>Nbre A</b>	<b>Nbre NA</b>	<b>Volume horaire Total h</b>