

Description de la formation.

Cette formation abordera les principes fondamentaux des évaluations de terrain, afin de les d'utiliser dans une programmation sportive au travers d'éléments mesurés et chiffrés.

Public concerné.

Cette formation est destinée aux entraîneurs, préparateurs physiques et enseignants désireux d'améliorer le savoir faire dans le domaine de l'évaluation des capacités physiques.

Effectif.

Maximum 20 stagiaires.

Date.

23 octobre 2017

Durée.

18 journées soit 120 heures.

Lieu.

CFA omnisports Ile de France Parc de Princes, Camp des Loges.

Moyens pédagogique.

Vidéo projecteur, Paper Board, support de cours, documentation spécifique.

Intervenant principal

Fred Roualen.

Formateur BP JEPS, DE JEPS au creps de Chatenay-Malabry. Préparateur physique de l'équipe de France de judo

Intervenants spécifiques

Entraîneurs nationaux

Préparateurs physiques haut niveau, ligue 1 ou équipes nationales

Nutritionnistes diplômés

Psychologues diplômés

Fonctionnaires du ministère encadrant la loi du sport de 2000

Coût.

3360 € H.T. par stagiaire.

Programme

Séminaire 1 (5 jours)

Rappel physiologique et anatomique :

- Les filières énergétiques
- La contraction musculaire
- Impacts des procédés d'entraînement sur l'organisme
- La charge de travail
- La planification

Evaluer pour mieux entraîner

- Les évaluations de la capacité aérobie
- Les évaluations de la capacité anaérobie lactique
- Les évaluations de la capacité anaérobie alactique
- Les évaluations des capacités musculaires
- Applications pratiques

Programmer, planifier et mettre en œuvre

- Fixer des objectifs
- Quel programme pour quel objectif
- Les différentes séances du long continu au court-long fractionné
- Les outils aidant à la programmation et la planification
- Applications pratiques

Séminaire 2 (2 jours)

L'alimentation du sportif

- Pourquoi l'alimentation est-elle fondamentale dans la stratégie d'entraînement
- Comment peut-on agir sur l'alimentation avec un groupe de sportifs
- Les dérives alimentaires à prévenir
- Les troubles alimentaires rencontrés dans le sport
- Le sport et l'obésité
- Applications pratiques

Séminaire 3 (2 jours)

Sport et psychologie

- Les connaissances de base en psychologie pour entraîner
- Les différents questionnaires psychologiques et comment les interpréter
- Sport et addictions, conduite à tenir
- Se fixer des buts d'entraînement
- Applications pratiques



Sport et enfants

- Les différentes étapes de la croissance.
- La musculation pour les enfants.
- Les pathologies liées à la croissance.
- Sports à préconiser en fonction des âges.

Séminaire 4 (2 jours)

Entraînement et spécificités

- Ce séminaire sera établi en fonction des différentes spécificités présentes dans la formation. On y abordera la logique interne de l'activité, la culture spécifique influençant les stratégies d'entraînement ou encore la complexité des calendriers en fonction des spécificités
- Applications pratiques

Séminaire 5 (2 jours)

La récupération

- Définir la fatigue
- Les différentes stratégies de récupération
- Gestion d'un espace récupération lors d'une compétition de plusieurs jours
- Gestion de la fatigue dans une programmation
- Applications pratiques

Séminaire 6 (5 jours)

Le renforcement musculaire

- Haltérophilie et intégration dans la pratique spécifique
- Les règles de sécurité en musculation
- Le renforcement musculaire chez les plus jeunes
- Initiations et applications pratiques

Les circuits training

- Les différentes qualités qu'il est possible de travailler
- Les règles de base du circuit training
- Les limites du circuit training
- Circuit training et circuit intégré
- Applications pratiques

La ré-athlétisation

- Gestion de la blessure
- La blessure, malédiction ou bénédiction
- Aspect psychologique de la blessure
- Applications pratiques

Le métier de préparateur physique

- Les différents statuts juridiques du préparateur physique
- Le cadre juridique qui encadre la profession
- Quelques notions de communication et de management
- La médiatisation de ses compétences

Validation des acquis

- **Présentation d'un mémoire**
- **Evaluation et mise en place d'un programme PPG**

**Programme et planning du diplôme professionnel de préparateur physique du
CFA Omnisports Ile-de-France (Paris 16 - Porte de St Cloud)**

| Séminaire 1 | Début | Fin | Repas | Début | Fin | |
|--|----------|----------|------------|----------|----------|------------------|
| lundi 23 octobre 2017 | 10:00:00 | 13:00:00 | | 14:00:00 | 17:00:00 | 06:00:00 |
| mardi 24 octobre 2017 | 09:00:00 | 12:00:00 | | 13:00:00 | 17:00:00 | 07:00:00 |
| Mercredi 25 octobre 2017 | 10:00:00 | 13:00:00 | | 14:00:00 | 18:00:00 | 07:00:00 |
| Jeudi 26 octobre 2017 | 09:00:00 | 12:00:00 | | 13:00:00 | 17:00:00 | 07:00:00 |
| Vendredi 27 octobre 2017 | 09:00:00 | 12:00:00 | | 13:00:00 | 17:00:00 | 07:00:00 |
| Rappel physiologiques et anatomiques. Evaluer pour mieux entraîner. Programmer pour planifier. Intervenants : Fred Roualen (préparateur équipe de France féminines judo et squash), Olivier Maurelli (Préparateur physique équipe de France de volley) | | | | | | |
| Séminaire 2 | Début | Fin | Repas | Début | Fin | |
| vendredi 22 décembre 2017 | 10:00:00 | 13:00:00 | | 14:00:00 | 17:00:00 | 06:00:00 |
| samedi 23 décembre 2017 | 09:00:00 | 12:00:00 | | 13:00:00 | 17:00:00 | 07:00:00 |
| L'alimentation du sportif. Intervenante Emilie Thevenard (Nutritionniste) | | | | | | |
| Séminaire 3 | Début | Fin | Repas | Début | Fin | |
| vendredi 19 janvier 2018 | 10:00:00 | 13:00:00 | Christophe | 14:00:00 | 17:00:00 | 06:00:00 |
| samedi 20 janvier 2018 | 09:00:00 | 12:00:00 | Mathias | 13:00:00 | 17:00:00 | 07:00:00 |
| Entraînement et spécificité. Intervenants : Mathias Ricard (Préparateur physique pole France Boxe), Christophe Hersant (Préparateur physique OPTIMISASPORT), et d'autres en fonctions des sports représentés | | | | | | |
| Séminaire 4 | Début | Fin | Repas | Début | Fin | |
| vendredi 16 février 2018 | 10:00:00 | 13:00:00 | Stéphanie | 14:00:00 | 17:00:00 | 06:00:00 |
| samedi 17 février 2018 | 09:00:00 | 12:00:00 | Emilie | 13:00:00 | 17:00:00 | 07:00:00 |
| Sport et psychologie. Sport et enfants. Intervenante : Emilie Chamagne (Psychologue du sport pole France Volley Lyon) Stéphanie N'Guyen (Pédiatre et médecin du sport à l'INSEP) | | | | | | |
| Séminaire 5 | Début | Fin | Repas | Début | Fin | |
| vendredi 23 mars 2018 | 10:00:00 | 13:00:00 | | 14:00:00 | 17:00:00 | 06:00:00 |
| samedi 24 mars 2018 | 09:00:00 | 12:00:00 | | 13:00:00 | 17:00:00 | 07:00:00 |
| La récupération. Intervenante : Marc Pujo (Kinésithérapeute des équipes de France d'Athlétisme). Rachel Borne (Doctorant en physiologie à l'INSEP) | | | | | | |
| Séminaire 6 | Début | Fin | Repas | Début | Fin | |
| lundi 16 avril 2018 | 10:00:00 | 13:00:00 | | 14:00:00 | 17:00:00 | 06:00:00 |
| mardi 17 avril 2018 | 09:00:00 | 12:00:00 | | 13:00:00 | 17:00:00 | 07:00:00 |
| mercredi 18 avril 2018 | 09:00:00 | 12:00:00 | | 13:00:00 | 17:00:00 | 07:00:00 |
| jeudi 19 avril 2018 | 09:00:00 | 12:00:00 | | 13:00:00 | 17:00:00 | 07:00:00 |
| vendredi 20 avril 2018 | 09:00:00 | 12:00:00 | | 13:00:00 | 17:00:00 | 07:00:00 |
| Le renforcement musculaire. Les circuits training. La réathlétisation. Le métier de préparateur physique. Evaluation finale. Intervenants : Yann Moriceaux (Préparateur physique Tedy Riner), Mathias Ricard (Préparateur Pole France Boxe), Anne Laure Morigny (Préparateur physique en charge de la réathlétisation à l'INSEP). Fred Roualen (Préparateur physique équipes de France féminines judo et squash) | | | | | | |
| Total : | | | | | | 120:00:00 |