

Formation : Perfectionnement à la préparation physique. Date : 8 octobre – 4 décembre 2021
4 INTERVENTIONS 6.5H ET 3 INTERVENTIONS DE 6 H ET 2 TABLES RONDES DE 3H

OBJECTIF (être capable de)	CONTENUS	MOYENS	Heures en FAF (présent ou à distance)	Heures en FOAD	Dates ou périodes prévisionnelles
Situer les enjeux et contraintes du métier. Réaliser un diagnostic dans un environnement complexe	Analyse du métier et de la dynamique des acteurs. Situer l'élaboration du diagnostic comme préalable à toute activité de programmation afin de définir un consensus éclairé avec le sportif, l'entraîneur et les acteurs de terrain. Situer l'activité du préparateur physique dans le temps à l'échelle de la carrière du sportif.	Séances pratiques de terrain Cours théoriques en salle	6,5	0	8 et 9 OCTOBRE 2021
Identifier les contraintes propres aux sports collectifs dans la mise en œuvre d'un programme de préparation physique	Table ronde et débat autour des choix de programme de préparation physique dans différentes disciplines sport-co (football, basketball, handball, rugby)	Table ronde séminaire	3	0	13 OCTOBRE 2021
Evaluer le profil d'un sportif en vue d'individualiser son activité de préparateur physique.	S'approprier le concept de préférence motrice et son impact dans l'évaluation d'un sportif. Proposer une individualisation de l'entraînement à partir de cette évaluation. Approche physiologique des 4 composantes de la force, afin d'identifier le développement en puissance et capacité de ces qualités	Cours théoriques en salle Séances pratiques de terrain	6,5	0	15 et 16 OCTOBRE 2021
Proposer une programmation de développement des composantes de la force en combinant les caractéristiques du sportif et des facteurs de performance de sa discipline.	Analyser les facteurs de performance en termes de force dans la discipline sportive. Identifier les composantes de la force, ses fonctionnements physiologiques et les protocoles de développement en capacité et en puissance. Distribuer ses interventions dans la saison sportive en lien avec les objectifs du sportif.	Cours théoriques en salle Séances pratiques de terrain	6	0	5 et 6 NOVEMBRE 2021

Proposer une programmation de développement des qualités énergétiques en combinant les caractéristiques du sportif et des facteurs de performance de sa discipline.	Analyser les facteurs de performance énergétiques dans la discipline sportive. Identifier les filières énergétiques, leurs fonctionnements physiologiques et les protocoles de travail en manipulant les facteurs d'intensité, de volume et de temps de récupération. Argumenter sur les choix de programmation en fonction de la planification de l'entraînement spécifique.	Cours théoriques et pratiques	6	0	12 et 13 NOVEMBRE 2021
Proposer une programmation de développement des qualités de souplesse, de mobilité et de coordination en combinant les caractéristiques du sportif, les facteurs de performance de sa discipline et la formation du sportif à long terme.	Développer ces qualités en articulant les facteurs directs ou indirects de performance dans la discipline. Définir une stratégie de développement à long terme en respectant les échéances de la discipline. Entre optimisation de la performance et démarche prophylaxique.	Cours théoriques et pratiques	6	0	19 et 20 NOVEMBRE 2021
Prendre en compte la dimension mentale de la performance dans la mise en œuvre d'un programme de préparation physique	Débat autour des facteurs mentaux de la performance et de leur prise en compte et leur développement dans le cadre de l'entraînement.	TABLE RONDE	3	0	24 NOVEMBRE 2021
Planifier et programmer une saison de préparation physique pour un collectif ou un sportif. Identifier un protocole de test pour définir et ajuster les contenus d'entraînement.	Elaborer un diagnostic précis en confrontant les facteurs de performance de la discipline et les caractéristiques des sportifs. Faire des choix de test physiques fiables et reproductibles pour rationaliser et réévaluer régulièrement ce diagnostic. Définir une planification à partir de ces éléments et des échéances sportives.	Cours théoriques et pratiques	6,5	0	26 et 27 NOVEMBRE 2021
Intégrer une démarche prophylaxique dans l'entraînement Proposer des protocoles de prévention blessure et d'accompagnement des sportifs post blessure.	Identifier les ressorts d'une approche prophylaxique de la préparation physique. Identifier des principes et/ou protocoles de prise en charge d'un sportif blessé dans le cadre d'une réathlétisation. Situer cette prise en charge dans un écosystème médical et paramédical. Rôle et périmètre d'action du préparateur physique au sein d'une équipe pluridisciplinaire.	Cours théoriques et pratiques	6,5	0	3 et 4 DECEMBRE 2021