



# Préparation Physique

PRÉSENTATION GÉNÉRALE

# Roadmap de la formation

1. Principes de la préparation physique	3H00
2. Développement de la Force	5H00
3. Développement de la Vitesse	5H00
4. Développement de l'Endurance	5H00
5. La Souplesse	3H00
6. Evaluation et tests adaptés	5H00
7. La planification	5h00
8. Pour aller plus loin	3H00
9. Test Evaluation Finale	5H00



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



- Accompagner les athlètes pour optimiser leur progression et bien-être global
- Créer et mettre en place un suivi des performances pour évaluer l'évolution des résultats
- Définir et programmer des séances d'entraînement en fonction des qualités physiques à développer et les analyser grâce à des outils
- Mettre en place une méthodologie d'évaluation et s'en servir pour proposer des éléments d'amélioration et d'optimisation,
- Gérer, anticiper et prévoir l'enchaînement des différentes périodes du développement du sportif et donc de créer une planification adéquate vis-à-vis des objectifs
- Maîtriser le processus de récupération et sensibiliser les sportifs à ce sujet

# Présentation générale des modules

1

1. Principes de la préparation physique (3h00)

2

2. Développement de la Force (5h00)

3

3. Développement de la Vitesse (5h00)

4

4. Développement de l'Endurance (5h00)

5

5. La Souplesse (3h00)

6

6. Evaluation et Tests adaptés (5h00)

7

7. La planification (5h00)

8

8. Pour aller plus loin (3h00)

9

9. Evaluation Finale (3h00)



# Modules en Détails





Au terme de ce chapitre le stagiaire saura identifier les objectifs et ainsi mettre en place les futurs outils adéquats

MODULE #1

# Les Principes

1

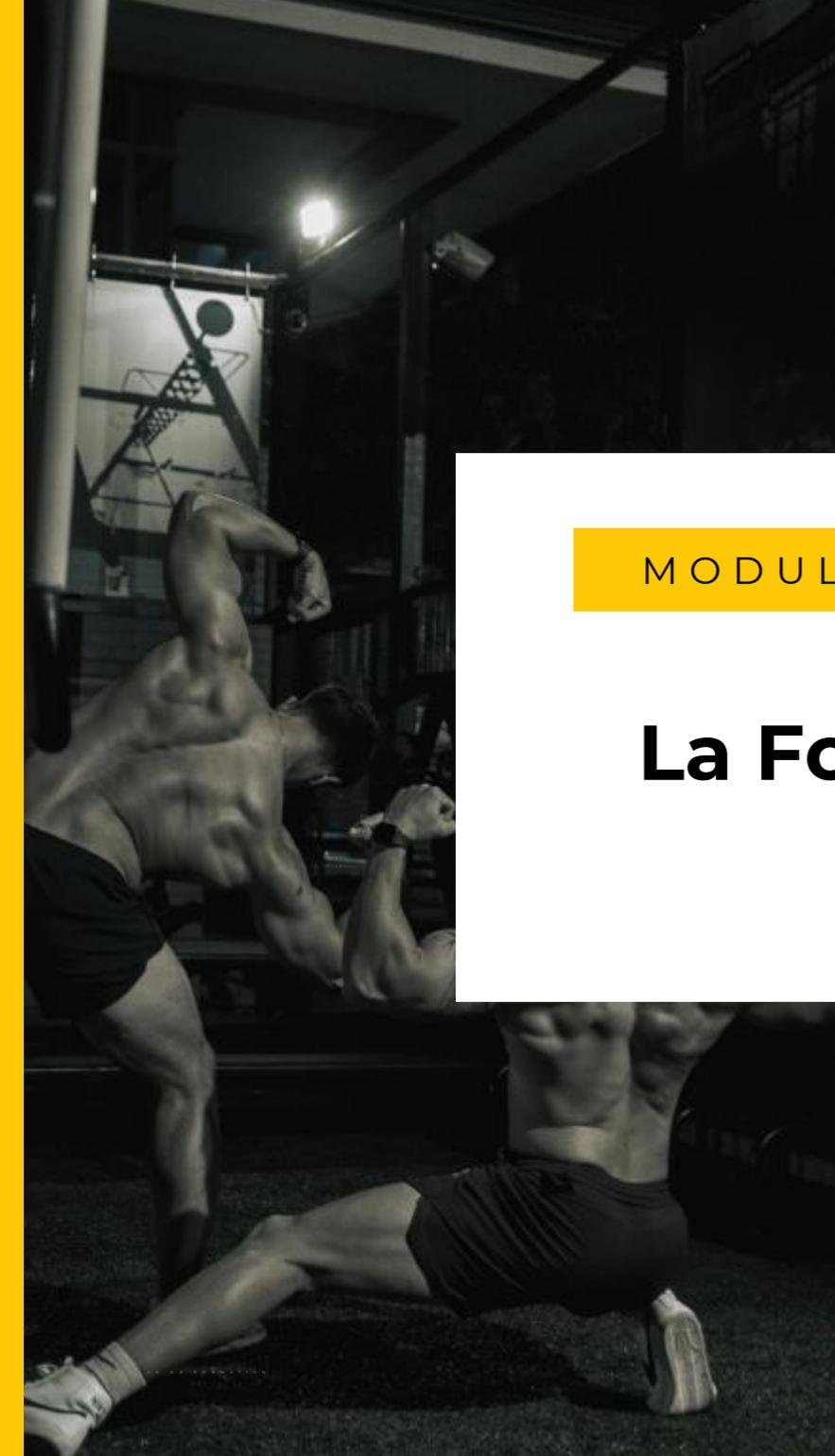
Définition des objectifs et des qualités physiques à développer

2

Savoir diriger une séance (échauffement, corps de séance...)

3

Bases physiologiques



Au terme de ce chapitre le stagiaire pourra mettre en place une séance de musculation en identifiant les qualités physiques à développer

MODULE #2

## La Force

1

Rappel Physiologique

2

Type de contraction

3

Méthodes et exercices

4

Quiz

5

Création d'une séance sur un thème donné

6

Feed back vidéo / problématique



Au terme de ce chapitre le stagiaire pourra créer une séance de vitesse et l'effectuer sur terrain adapté

MODULE #3

# La Vitesse

1

Rappel Physiologique

2

Type de vitesse

3

Méthodes et exercices

4

Quiz

5

Vidéo de démonstration athlète

6

Création d'une séance sur un thème donné et envoi vidéo

7

Feed back vidéo / problématique



Au terme de ce chapitre le stagiaire pourra créer une séance de type endurance en comprenant et en identifiant à quels types de pourcentage de la fréquence cardiaque travailler

MODULE # 4

# L'Endurance

1

Rappel Physiologique

2

Fréquence cardiaque

3

VMA/PMA/Vo2 Max

4

Méthodes et exercices

5

Quiz

6

Création d'une séance écrite sur un thème donné

7

Feed back vidéo / problématique



Au terme de ce chapitre le stagiaire pourra créer une séquence d'étirement adapté en fonction du moment et ainsi différencié leur conséquence in situ

MODULE #5

# La Souplesse

1

Rappel Physiologique

2

Etirements adapté en fonction du timing

3

Méthodes et exercices

4

Quiz

5

Démo en direct/visio

6

Feed back vidéo / problématique



Les compétences professionnelles visées seront de savoir organiser des tests pour évaluer les différentes qualités physiques, interpréter les résultats des tests, et planifier les tests d'évaluation.

MODULE #6

## Evaluation et tests adaptés

1

Evaluation des qualités physiques

2

Tests en fonction des paramètres physiologiques à identifier

3

Quiz

4

Vidéos terrain de différents tests

5

Feed back vidéo / problématique



Au terme de ce chapitre le stagiaire pourra organiser un plan d'entraînement, doser les indicateurs de la planification en respectant les objectifs de l'athlète et maîtriser l'outil de planification d'entraînement.

MODULE #7

# La Planification

1

Principes méthodologiques

2

Volume, intensité, récupération

3

La complexité de varier les méthodes et leur conséquence sur la performance

4

Quiz

5

Créer une planification en vue d'une compétition et aussi une planification annuelle

6

Exemples avec tableur

7

Feed back vidéo / problématique





Au terme de ce chapitre le stagiaire identifiera et saura appliquer en fonction des besoins les autres méthodes pouvant optimiser la performance

MODULE #8

## Pour aller plus loin

1

Préparation mentale

2

Préparation Mentale

3

Nutrition

4

Quiz

5

Feed back vidéo / problématique



Le stagiaire au terme de cette évaluation aura validé les compétences acquises sur l'ensemble des objectifs pédagogiques.



MODULE #9

## Evaluation Finale

1

Examens Timé (type QCM)

2

Cas pratique à construire timé



**Des questions ou des  
remarques ?**

Appel nous !

001-400