

# Certificat de Compétences de Préparateur Physique de Sportifs

Année scolaire 2020-2021  
*APFA MARSEILLE*





## APFA

Association des professionnels de la forme et de l'animation

Espace Saint Anges-272 Avenues de Mazargues 13008 MARSEILLE

Enregistrée sous le : 9 313 12503 13

N° de déclaration Jeunesse et Sport : 1386 S-96

N° de SIRET : 413 298 373 000 23, N° de SIREN : 413 298 373

### Contact

+33(0) 8 79 03 62 90 / +33(0) 4 91 81 36 10

apfa.paca@gmail.com — [www.apfa-formation.fr/](http://www.apfa-formation.fr/)

# Modalités

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Enseigner les connaissances théoriques et pratiques pour conduire la préparation physique dans une structure sportive.

## DURÉE ET COÛT DE LA FORMATION

- Du 24 octobre 2020 au 10 juillet 2021
- 1970 euros en autofinancement Pôle emploi et OPCA
- 1610 euros Stagiaires inscrit à l' APFA

La formation se découpe en 8 modules. Chaque module se déroule en 2 journées de 7 heures une fois par mois.

## DÉROULEMENT ET CONTENU DE LA FORMATION

220 heures de cours + stage en entreprise, soit 20 journées de 7 heures de formation sous forme de modules alternant connaissances théoriques et mises en situation pratique.

80 heures de stage pratique en entreprise.

## CONDITIONS D'ACCÈS

Le recrutement se fait sur dossier et /ou entretien individuel, seront pris en compte les éléments suivants:

- Profil du candidat
- Vécu sportif
- Motivations

Les candidats doivent avoir un brevet d'état d'éducateur ou équivalent (BP, BPJEPS, Brevet d'état d'éducateur sportif, HACUMESE, étudiants en STAPS, DU).

Les étudiants n'ayant pas de diplôme doivent justifier d'une expérience de 5 ans dans le domaine de l'entraînement.

La formation est également ouverte aux étudiants qui sont inscrits en formation BP et aux Sportifs de Hauts Niveaux inscrits sur la liste du Ministère de la Jeunesse et des Sports.

## CONTENU DE LA FORMATION

### Remise à niveau

24 - 25 Octobre 2020

Remise à niveau sur les connaissances en Anatomie Physiologie Biomécanique .Les grands principes de la musculation.

### Module 1

28 et 29 Novembre 2020

Introduction à la préparation physique. Les bases physiologiques de l'entraînement. Les qualités physiques.

### Module 2

19 et 20 Décembre 2020

La force au service de la préparation physique. Les méthodes de développement de la force. L'haltérophilie et la préparation physique.

## CONTENU DE LA FORMATION

### Module 3

30 et 31 janvier 2021

Analyse de l'activité sports collectifs, sports individuels.

### Module 4

27 et 28 février 2021

Les tests d'évaluation

### Module 5

27 et 28 Mars 2021

La technologie au service de l'entraînement.  
Logiciels .Cardio  
fréquencemètre .GPS

## CONTENU DE LA FORMATION

### Module 6

24 et 25 Avril 2021

La planification de  
l'entraînement  
L'entraînement physique  
intégré EPI

### Module 7

29 et 30 Mai 2021

La pliométrie. La qualité de  
vitesse

### Module 8

26 et 27 Juin 2021

Traumatologie,  
Nutrition, Approche  
psychologique.



# **Evaluation finale :**

*Soutenance du Mémoire le 10 Juillet 2021*

*Rattrapage : Septembre 2021*

# Public cible

Les candidats doivent avoir un brevet d'état d'éducateur ou équivalent (BP-BPJEPS - Brevet d'état d'éducateur sportif - HACUMESE - étudiants en STAPS - DU). Les étudiants n'ayant pas de diplôme doivent justifier d'une expérience de 5 ans dans le domaine de l'entraînement. La formation est également ouverte aux étudiants qui sont inscrits en formation BP et aux Sportifs de Hauts Niveaux inscrits sur la liste du Ministère de la Jeunesse et des Sports.

---

# Lieu des interventions

**Énergétique : Stade Jean Bouin**

**Musculation : Clubs de sports**

**Cours théoriques : APFA**

**A Prévoir :**

- Un Certificat médical
- La Fiche d'informations individuelles (envoyé par mail à remplir au préalable)
- Tenue de sport
- Cardiofréquencemètre

# Autres renseignements

Le Stage en situation

Le stagiaire devra effectuer 80 Heures de stage dans une structure de son choix avec des sportifs professionnels ou amateurs. Durant la période de formation des stages pratiques et théoriques seront organisés avec les partenaires. Une convention de stage sera signée entre l'APFA et la structure d'accueil. Le stagiaire devra être acteur du stage et non spectateur. Son action se définit autour des axes suivants : ● Observations sur le terrain ● Animation de séances ● Création de séances ● Planifications ● Déplacements lors des compétitions

# Les formateurs



Serge CONESA

Formateur et Préparateur  
Physique



Frédéric BONNET

Formateur et Préparateur  
Physique



Jean Alain URANIE

Formateur et Préparateur  
Physique



Sandrine BONNET

Formateur et Préparateur  
Physique