

Certificat de Compétences de Préparateur Physique de Sportifs

Année scolaire 2022-2023
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/

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 29 octobre 2021 au 09 juillet 2023
- 1970 euros en autofinancement - Pôle emploi OPCA et Compte formation
- 1610 euros Stagiaires inscrit à l' APFA (anciens stagiaires inclus)

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 sur le terrain avec des compétiteurs.



www.apfa.fr

CONTENU DE LA FORMATION

Remise à niveau

29-30 Octobre 2022

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

Module 1

26 et 27 Novembre 2022

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

Module 2

17 et 18 Décembre 2022

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

28 et 29 Janvier 2023

Analyse de l'activité sports collectifs, sports individuels.

Module 4

25 et 26 Février 2023

Les tests d'évaluation

Module 5

25 et 26 Mars 2023

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

CONTENU DE LA FORMATION

Module 6

29 et 30 Avril 2023

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

Module 7

20 et 21 Mai 2023

La pliométrie. La qualité de
vitesse

Module 8

24 et 25 Juin 2023

Traumatologie, Nutrition,
Approche psychologique.

Evaluation finale :

Soutenance du Mémoire : Juillet 2023

Rattrapage : Septembre 2023



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 (minimum) 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'A.P.F.A 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 -Sports collectifs



Frédéric BONNET

Formateur et Préparateur
Physique - Spécialiste
anatomie et biomécanique



Jean Alain URANIE

Formateur et Préparateur
Physique - Sports
individuels