



# Certificat de Compétences de Préparateur Physique de Sportifs

Année scolaire 2025-2026  
APFA MARSEILLE

A.P.F.A

Association des professionnels de la forme et de l'animation  
Espace Saint Anges-272 Avenues de Mazargues 13008

NDA : 9 313 12503 13

N° de SIRET : 413 298 373 000 23

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

[contact@apfa.fr](mailto:contact@apfa.fr) / [www.apfa-formation.fr](http://www.apfa-formation.fr)

# OBJECTIF GLOBAL DE LA FORMATION

Acquérir l'ensemble des connaissances et compétences scientifiques, techniques et pédagogiques pour concevoir, organiser et encadrer des programmes de préparation physique adaptés à tous types de publics, dans des contextes variés (sport individuel, collectif, performance)

# PRE REQUIS A L'ENTREE EN FORMATION



- Être âgé(e) de 18 ans minimum
- Être titulaire d'une certification professionnelle enregistrée à l'annexe II-1 du Code du sport, autorisant l'encadrement d'activités physiques et sportives (ex : BPJEPS, DEJEPS, Licence STAPS, etc.)
- La formation est également accessible aux professeurs de danse intégrant une approche de préparation physique dans leur enseignement, sous réserve d'une pratique avérée
- Une expérience préalable sur le terrain dans l'accompagnement sportif (en individuel ou en collectif) est fortement recommandée

# PUBLIC CONCERNE



- Éducateurs sportifs diplômés BPJEPS, BP , CQP IF, CQP AGEE DEJEPS, ou diplômés STAPS.
- Préparateurs physiques souhaitant renforcer ou structurer leur pratique
- Coachs sportifs intervenant auprès d'un public sportif ou en quête de performance



## DEROULEMENT DE LA FORMATION

La formation s'étend sur 220 heures, réparties entre:

- Apports théoriques, mises en situation pratiques et accompagnement individualisé, soit 154 heures

- Stage et évaluation en entreprise : 66 heures  
Durée : Du 25 octobre 2025 au 5 juillet 2026

En centre :

- 1 module de remise à niveau, soit 2 journées de 7 heures : 14 heures
- 8 modules mensuels de 2 jours, soit 16 Journées de 7 heures : 112 heures
- + soutenance du mémoire : 2 journées soit 14 heures
- + 2 jours de rattrapage soit 14 heures

En structure :

- 66 heures en entreprise

# CONTENU DE LA FORMATION

Un module est organisé chaque mois, en week-end (samedi-dimanche)

# Remise à niveau

**25 et 26 Octobre  
2025**

## **Bases scientifiques & fondamentaux.**

Mobiliser les connaissances en anatomie, physiologie et biomécanique appliquées à la préparation physique.

Les grands principes de la musculation

# Module 1

**29 et 30**

**Novembre 2025**

## Les qualités physiques

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

Identifier et analyser les qualités physiques nécessaires à la performance

# Module 2

**27 et 28**

**Décembre 2025**

## Développement de la force

Maîtriser les méthodes de développement de la force et de l'explosivité (muscultation, haltérophilie, pliométrie)

# Module 3

**24 et 25 Janvier  
2026**

## **Analyse de l'activité**

Utiliser des protocoles pour analyser une activité en sports collectifs et individuels.

# Module 4

**21 et 22 Février  
2026**

## Les tests de terrain

Mettre en œuvre des protocoles d'évaluation  
(tests physiques, analyse des résultats)

# Module 5

**28 et 29 Mars  
2026**

## La technologie au service de l'entraînement

Utiliser des outils technologiques (GPS, cardiofréquencemètre, logiciels de suivi et de conception de séances).

# Module 6

**25 et 26 Avril  
2026**

## **La planification de l'entraînement - L'EPI**

Élaborer une planification cohérente avec les objectifs d'un sportif ou d'une équipe  
Concevoir et encadrer des séances dans différents contextes sportifs (sports collectifs, sports individuels).

# Module 7

**30 et 31 Mai  
2026**

## **La pliométrie et la vitesse**

Concevoir et animer des séances adaptées au développement de la vitesse et de la pliométrie

# Module 8

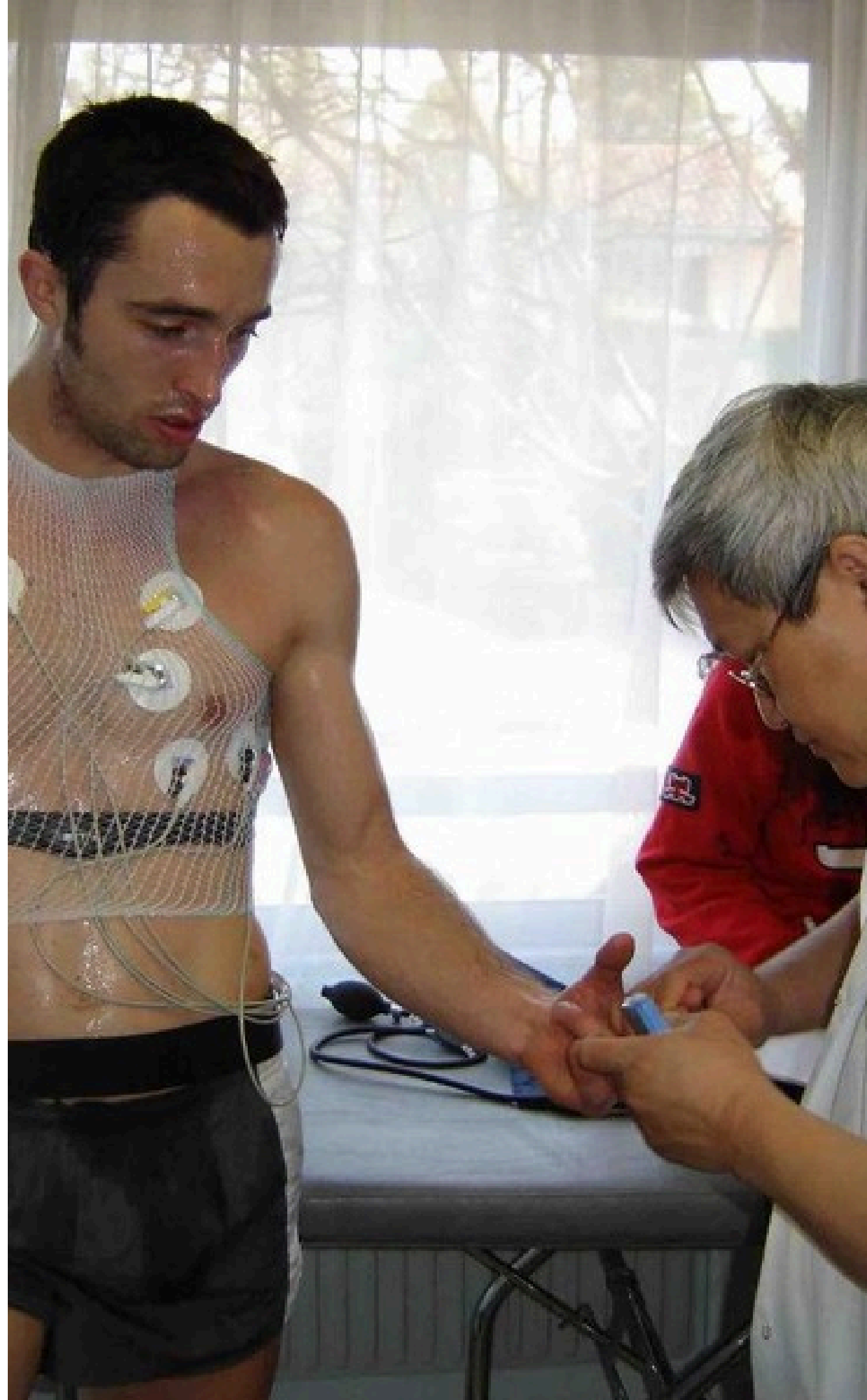
**27 et 28 Juin  
2026**

**Nutrition - traumatologie - Approche  
psychologique**

Mettre en œuvre des protocoles  
d'évaluation (tests physiques, analyse  
des résultats)



**DATES DES EVALUATIONS**



**Evaluation finale**

Soutenance du Mémoire :  
4 et 5 juillet 2026

**Rattrapage:**

1er au 7 Septembre 2026

Le candidat valide sa certification finale à travers les critères suivants :

### **Assiduité**

- ✓ Avoir suivi au moins 80 % des heures de formation en présentiel.

### **Stage professionnel**

- ✓ Avoir réalisé 80 heures de stage terrain en structure sportive (club, association, etc.), sous la supervision d'un tuteur.

### **Dossier de synthèse**

- ✓ Présentation d'un dossier écrit (environ 20 pages) portant sur un cas réel de préparation physique mené pendant le stage.

Ce dossier doit inclure : L'analyse du contexte et des besoins Les objectifs de préparation  
Le plan d'action, les contenus de séances L'analyse de la progression et des ajustements effectués

### **Vidéo de séance**

- ✓ Transmission d'une vidéo de mise en situation réelle, où le candidat anime une séance de préparation physique, illustrant : Sa posture pédagogique Sa capacité à encadrer, corriger, motiver Sa gestion du groupe et des consignes

## Soutenance orale

- ✓ Présentation du dossier devant un jury pédagogique composé d'un formateur interne à l'APFA et d'un expert externe, suivie d'un échange autour des choix réalisés, des compétences mobilisées et du retour d'expérience.
- 🕒 Durée : 1 heure

## Lieu des interventions

- Énergétique : Stade Jean Bouin
- Musculation : Clubs de sports
- Cours théoriques : APFA

## A Prévoir :

- Un Certificat médical
- Le dossier d'inscription
- Tenue de sport
- Cardiofréquencemètre



## Coût de la formation

Nous contacter par mail : [contact@apfa.fr](mailto:contact@apfa.fr)

## A Prévoir :

- Un Certificat médical
- Le dossier d'inscription
- Tenue de sport
- Cardiofréquencemètre



## À prévoir

- Dossier d'inscription complet
- Certificat médical d'aptitude à la pratique sportive.
- Tenue de sport adaptée pour la musculation et le travail sur terrain (prévoir chaussures de sport adaptées intérieur/extérieur).
- Cardiofréquencemètre (obligatoire) pour le suivi des séances et tests d'évaluation.
- Ordinateur ou tablette pour le suivi des ressources pédagogiques en ligne et la préparation des dossiers.

Lien de pré-inscription à la formation :

<https://forms.gle/2kGW8oDJVg2cHpfZ7>