

Titre de l'action	Accompagnement en préparation physique et performance sportive – 3PS Présentiel
Publics cibles	Entraîneurs et enseignants de toutes disciplines Préparateurs physiques, Coachs sportifs Kinésithérapeutes Sportifs de haut-niveau, anciens sportifs Professeurs d'E.P.S Médecins, ostéopathes, sophrologues...
Nbre de participants	Un groupe de 10 à 20 personnes maximum
Prérequis	Aucun pré-requis spécifique sauf appartenir au public cible Un entretien est organisé avec notre chargé des admissions pour apprécier la cohérence du projet professionnel du candidat avec la formation.
Compétences visées	Cette formation permet aux professionnels de l'accompagnement sportif d'acquérir des compétences de pointe dans le domaine de la préparation physique, de la nutrition et de la récupération en lien avec la performance sportive.
Objectifs pédagogiques	<p>A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> – Déterminer les contraintes, besoins énergétiques et musculaires pour une activité physique réalisée par des sportifs en évaluant leur effort physiologique afin de mettre en place une planification d'entraînement collective et individualisée – Proposer un programme d'entraînement spécifique à une activité et personnalisé, prenant en considération la progressivité et l'intégrité physique du sportif afin de développer l'endurance, la force, la vitesse, la puissance musculaire ainsi que la souplesse du sportif – Construire des séances d'entraînement en quantifiant en amont et en aval les charges de travail et en déployant des méthodologies d'entraînement novatrices afin de faire progresser un groupe de sportifs tout en évitant le risque de surmenage et en sachant s'adapter à un contexte sportif particulier – Mettre en œuvre des stratégies de récupération énergétique et musculaire auprès d'un groupe de sportifs en s'appuyant sur la conduite à tenir en nutrition, hydratation, hygiène de sommeil, techniques annexes et en prenant en considération les déterminants psychologiques – Proposer un accompagnement nutritionnel et hydrique à un groupe de sportifs en prenant en considération leur bilan médical, afin de réduire les risques de surmenage et de blessures, tout en améliorant les performances à l'entraînement et en compétition – Favoriser une bonne hygiène de sommeil en prenant en considération la qualité et quantité de sommeil des sportifs afin d'optimiser sa qualité récupératrice et les facteurs de performance

Programme

Positionnement : Un questionnaire est proposé en début de formation aux participants pour évaluer leur positionnement par rapport aux objectifs de formation et pouvoir apprécier la progression en fin de formation.

Le programme de formation s'articule autour de 4 modules, composés de 6 séances qui se succèdent alternativement entre chaque module.

Module 1 : La Méthodologie en Préparation Physique : Analyser l'activité, Evaluer l'athlète et l'équipe, Programmer l'entraînement

Séquence 1 : Analyser les disciplines sur le plan physiologique-métabolique
Séquence 2 : Analyser les disciplines sur le plan musculaire-biomécanique
Séquence 3 : Planifier l'entraînement physique, individualisé et spécifique
Séquence 4 : Evaluer l'athlète : en individuel et en collectif
Séquence 5 : Développer un projet athlétique chez les jeunes
Séquence 6 : Concevoir, conduire et évaluer la réathlétisation

Module 2 : Le savoir-faire technique en préparation physique : démontrer, corriger et perfectionner l'athlète sur le mouvement

Séquence 1 : Maîtriser l'art de la démonstration technique
Séquence 2 : L'Haltérophilie au service de la préparation physique
Séquence 3 : Entraîner la Force, qualité reine de la performance
Séquence 4 : L'entraînement au poids de corps et les mouvements gymniques
Séquence 5 : Entraîner l'Endurance
Séquence 6 : Entraîner la Vitesse

Module 3 : L'expertise scientifique au service de la préparation physique : actualisation et partage des dernières avancées en matière de performance et santé du sportif

Séquence 1 : Comprendre la démarche scientifique et savoir analyser une étude
Séquence 2 : Ce que nous dit la science sur les blessures du sportif
Séquence 3 : Le sommeil au service de la performance, mythe ou réalité ?
Séquence 4 : L'entraînement au féminin, études et expériences de terrain
Séquence 5 : La reprogrammation neuro posturale, coaching 3.0
Séquence 6 : Le suivi HRV, contexte individuel et collectif

Module 4 : L'entraînement invisible au service de la performance sportive : nutrition, récupération, facteurs psychologiques et environnementaux

Séquence 1 : Concevoir, planifier et évaluer la récupération pour vos sportifs
Séquence 2 : La nutrition du sport, établir la périodisation nutritionnelle
Séquence 3 : Les softs-skills au service de la performance : l'anti-méthode
Séquence 4 : La respiration au service de la performance : effort & récupération
Séquence 5 : La préparation mentale au service de la préparation physique
Séquence 6 : La nutrition appliquée au terrain – analyse des besoins

	3 séances de supervision individuelle (1h) sont réalisées durant le parcours avec la coordinatrice pédagogique de la formation
Durée de formation	Durée totale de la formation : 165 heures La formation est répartie sur 10 mois incluant 48h de e-learning. Le déroulement se fait sur 8 regroupements de 3 jours (mercredi, jeudi et vendredi) tous les mois.
Lieu de la formation	Les cours en face à face pédagogique ont lieu dans des salles de formation adaptées et les séances de pratique dans une salle de sport située sur Paris ou proche banlieue (accessibles en métro) – les modules e-learning sont disponibles sur notre plateforme LearnYBox.
Méthodes et moyens pédagogiques	Formation présentielle : Méthodes actives et participatives - Alternance de théorie et d'exercices pratiques sur des situations concrètes issues du contexte du public. Pratique en salle de sport : expérimenter la théorie au regard des besoins de chacun et de son contexte spécifique 3 supervisions individuelles Réalisation d'un stage pratique de 50h pour préparer le dossier de certification.
Modalités d'évaluation de la formation	Réalisation d'un projet professionnel auprès d'un sportif ou groupe de sportifs. Présentation d'un dossier sur son projet professionnel et entretien oral d'explicitation devant jury expert des métiers de nos stagiaires. Une attestation de fin de formation est délivrée à chacun des participants ayant assisté à la totalité de la formation et réalisé les évaluations proposées durant la formation.
Modalités d'appréciation de la satisfaction	Questionnaire individuel de satisfaction et recueil des retours individuels en supervision de fin de parcours.
Encadrement pédagogique	Coordination pédagogique et supervision : Ana Carolina Miranda – DEJEPS Hacumese, préparatrice physique et CTR Haltérophilie - formatrice et jury BPJEPS et BF FFHM Coordonne la formation 3PS (Accompagnement en Préparation Physique et Performance Sportive) qui a post formé plus de 600 professionnels du sport. Ces missions s'appuient sur son travail de près de 10 ans dans l'accompagnement de la structuration d'équipes et de modèles de performance. Actuellement auprès de la fédération française d'haltérophilie comme CTR. Préparatrice physique pour une équipe Elite de rugby féminine, dont 3 joueuses sont titulaires en sélection nationale. Formatrice et jury depuis 5 ans en BPJEPS et au sein des brevets fédéraux. Intervenants : Une vingtaine d'experts reconnus internationalement dans leurs domaines d'intervention participent à l'animation de cette formation (leur profil est disponible sur notre site internet) Lois ROBIN MONACO, Nicolas VANDEL, , Baptiste FLEUREAU, Félix LOUVRADOUX, Cedric LEDUC, Ana MIRANDA, Diego GONCALVES, Sofiane BATIKHY, , Romain KATCHAVENDA et l'équipe du Labo RNP, Lisa TRAVERSO, François DUFOREZ, Laurie-Anne MARQUET, Lilian LACOURPAILLE, Xavier BIGARD, Yann LE MEUR, Anaël AUBRY, Pablo HAMMOUCHE, Sylvain FREVILLE,

Modalités et délais d'accès	<p><i>Modalités d'inscription : sur dossier d'inscription accessible en ligne</i></p> <p><i>Après vérification des pré-requis, un entretien de faisabilité est organisé avec notre chargé des admissions pour apprécier la cohérence du projet professionnel du candidat avec la formation.</i></p> <p><i>L'inscription est possible dans la limite des places disponibles jusqu'à 5 jours après le démarrage de la formation (journée d'accueil) et après validation de votre dossier par le responsable pédagogique.</i></p>
Tarif / Inscription	<p>Tarifs disponibles sur notre site internet</p> <p><i>Pour toute inscription, une convention ou un contrat de formation sera établi pour solliciter une éventuelle prise en charge auprès des financeurs (OPCO, FIF PL ou autres)</i></p>
Accessibilité aux personnes en situation de handicap	<p>Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.</p> <p>En amont de votre inscription, contacter directement notre référent handicap pour effectuer ensemble une analyse de vos besoins au regard des différentes composantes de la formation afin d'envisager ensemble les aménagements possibles et utiles à la compensation de votre handicap.</p> <p>Référente handicap : Cécile KARAFKA - c.karafka@trans-faire.fr</p>
Poursuite ou passerelles possibles après la formation	<p>Autres formations continues :</p> <p>Accompagnement en Préparation physique et Performance sportive (3PS)</p> <p>Formation HRV et monitoring de l'entraînement (Variabilité Fréquence Cardiaque (HRV))</p> <p>Masterclass Trans-Faire : Force et Vitesse, Nutrition Santé</p> <p>Catalogue micro-learning</p>