

Formation : *Certificat Fédéral de Préparation Athlétique*



Total volume horaire : 32 heures

Objectifs

- Être capable de connaître les différentes qualités physiques nécessaires à la pratique du football
- Être capable de proposer des séances pour chaque qualité physique
- Être capable d'adapter la préparation athlétique par rapport à la catégorie de pratique
- Être capable d'évaluer les progrès de ses joueurs, d'organiser et de structurer leur travail athlétique
- Être capable de prévenir les blessures générées par la pratique du football

Public concernés

- Tous les entraîneurs titulaires d'un Diplôme Professionnel
- Les préparateurs physiques des clubs
- Educateurs de toutes catégories

Effectif

- La formation est limitée à 25 stagiaires

Pré-requis

- Etre licencié(e) FFF
- Etre âgé de 18 ans et plus
- Etre titulaire minimum d'un CFF (1, 2 ou 3)

Programme

Journée 1 :

- Salle : Accueil, Connaissance du jeu, Analyse de l'activité et Connaissance du joueur au regard de la préparation athlétique
- Terrain : Vitesse, Vivacité et Explosivité / Puissance
- Salle : Quelles qualités physiques suivant le public entraîné ??

Journée 2 :

- Salle : Approches méthodologiques de la préparation athlétique (modes opératoires)
- Terrain : Mise en situations pédagogiques
- Terrain : Force et Puissance
- Salle : Pack prévention (échauffements, gainage, proprioception et étirements)

Journée 3 :

- Salle : Planification et programmation des composantes athlétiques (charge d'entraînement)
- Terrain : Mise en situations pédagogiques
- Terrain : Filière aérobie
- Salle : Forum

Journée 3 :

- Salle : Les outils d'évaluation des qualités physiques
- Terrain : Mise en situations pédagogiques
- Salle : Les 4 étapes méthodologiques de la préparation athlétique et bilan du stage

Méthodes et supports

- **Pédagogie de l'action** : Mise en situation pratique, observation, découvertes de nouveaux savoirs, mise en situation pratique
- **Supports pédagogiques** : vidéos, diaporamas ou documentations remises aux stagiaires
- Chaque thème développé fait l'objet d'un exposé d'apports théoriques et pratiques ponctué d'un temps d'échanges et de questions-réponses avec le formateur ;
- Une attestation de formation sera délivrée au terme de la session

Informations complémentaires

Cette formation fait office de recyclage pour les éducateurs concernés par cette obligation.

Il est judicieux de se présenter avec son projet de programmation/planification annuelle.

Pour plus de renseignements, contactez l'Institut Régional de Formation du Football