

# Diplôme de PRÉPARATION PHYSIQUE

## Sports Collectifs et Individuels

« Promotion : Georges TOURNAY »

Responsable du Centre de Formation du Racing Club de Lens, ex entraîneur et ex joueur



### PRÉSENTATION

**Responsable :** *PERF in Sport* - Alexandre Marles

**Objectifs :** Maîtriser les méthodes et les nouvelles technologies d'évaluation du sportif ; être capable d'établir une préparation physique pour des sportifs engagés dans un processus compétitif ; être capable d'enseigner les contenus théoriques et pratiques relatifs au développement des différentes qualités physiques.

**Débouchés :** Ce diplôme forme un personnel expert de haut niveau et prépare aux fonctions de préparateur physique et de cadre sportif, dans les secteurs associatifs (clubs, fédérations), publics (collectivités) et privés (clubs, entreprises)

### PROGRAMME

**Contenu de formation :** 450 heures

- 5 sessions de formation sur 2 jours durant l'année (80 heures)
- 1 stage en situation avec suivi, sur plusieurs mois (300 heures)
- 1 stage avec des Professionnels de la Préparation Physique en pension complète : 5 jours (70 heures)

**Déroulement :**

<u>Session 1 :</u>	30 et 31 Octobre 2009	Centre Technique et Sportif du RCL : La Gaillette (Lens)
<u>Session 2 :</u>	27 et 28 Novembre 2009	Centre Sportif Sportica (Gravelines)
<u>Session 3 :</u>	29 et 30 Janvier 2010	Pôle d'Excellence Sportif, Stade Couvert Régional (Liévin)
<u>Session 4 :</u>	26 et 27 Février 2010	Domaine de Luchin (LOSC)
<u>Session 5 :</u>	26 et 27 Mars 2010	Faculté des Sports et de l'Education Physique (Liévin)
<u>Stage :</u>	du 12 au 16 Avril 2010	Pôle d'Excellence Sportif, Stade Couvert Régional (Liévin)

**Thèmes de formation :**

- Expertise et évaluation de la condition physique : techniques spécifiques
- Bases et concepts fondamentaux : Force, Vitesse, Endurance, Souplesse et Capacité de coordination.
- Planification de l'entraînement, Préparation Physique et individualisation de l'entraînement
- Prévention, Récupération, Réathlétisation, Nutrition et Physio Psychologie
- Maîtrise des outils : analyse vidéo, informatisation et traitement des données

### INSCRIPTION

**Conditions d'admission :** DEUST STAPS, Licence STAPS, BEES ou BPJEPS, Autres niveaux : demande d'équivalence possible

**Coût du diplôme :** (frais de formation : infrastructures, intervenants, matériels, documents, ...)

Le coût de la formation est payable en 3 fois : Octobre, Novembre et Décembre. Ce coût n'inclut pas les frais de déplacement, de restauration et d'hébergement pour les 5 sessions, mais il comprend les frais de restauration et d'hébergement pour le stage.

Prise en charge individuelle : 2600 euros

Prise en charge par un organisme financeur (voir ci-dessous) : 2900 euros

**Possibilités de Financements :**

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 31 62 02099 62 auprès du préfet de région du Nord Pas de Calais.

- prise en charge individuelle
- prise en charge par l'employeur (Structures Sportives, Comités, Ligues, Fédérations, Mairies, Formation Continue...)
- prise en charge par : le Pôle Emploi (sous conditions, reconversion, aide à la reprise d'un emploi, aide pour la formation), le Conseil Régional et/ou Général, par les Directions Régionales Jeunesse et Sports (haut niveau), AGEFOS, mission locale, PLIE, Fongecif ...

**Fiche de Demande d'Inscription :** disponible sur [www.perfinsport.fr](http://www.perfinsport.fr)

## OBTENTION DU DIPLOME

### Conditions :

- Suivre l'ensemble des sessions de formation ainsi que la semaine de stage
- Trouver un club d'accueil vous autorisant à encadrer en préparation physique des athlètes ou des joueurs engagés dans un processus compétitifs.
- Obtention de la note minimale de 10 / 20 lors des deux évaluations suivantes :
  - . Après les trois premières sessions (Théorie coefficient 3)
  - . Après les deux dernières sessions (Théorie coefficient 2)
- Obtention de la note minimale de 12 / 20 lors des deux évaluations suivantes :
  - . Lors de la semaine de Stage (Pratique coefficient 3)
  - . Dans votre club d'accueil (Pédagogie Pratique coefficient 2)

### Stage en structure d'Accueil :

Après avoir trouvé votre structure d'accueil et un tuteur de stage. Vous devez être chargé dans votre structure d'accueil d'encadrer des athlètes ou joueurs engagés dans un processus compétitifs : minimum 150 heures. Votre rôle est d'accompagner l'entraîneur ou le préparateur physique dans ses choix, de préparer avec lui puis sans lui des séances d'entraînements incluant du travail physique. Les séances devront être mises par écrits ainsi que les objectifs à atteindre. L'évaluation de la progression des athlètes ou joueurs devra se faire par des tests avant, pendant et après l'encadrement. Vous réaliserez un compte rendu de 50 pages maximum sur vos interventions.

## FORMATEURS

Liste ouverte et susceptible de modification en fonction des disponibilités des intervenants :

- **Besson Pierre** : Professeur Certifié, entraîneur, BEES 2 -Basket-ball
- **Blain Philippe** : Entraîneur équipe de France - Volley-ball
- **Blondel Nicolas** : Maître de Conférences Universitaire, Directeur de la Faculté des Sports de Liévin, spécialiste des qualités physiques
- **Buchheit Martin** : Maître de Conférences Universitaire, préparateur physique haut niveau - Handball
- **Cazorla Georges** : Maître de Conférences Universitaire, ex responsable de l'expertise physique des joueurs de l'équipe de France - Rugby
- **Carling Christopher** : Spécialiste analyse vidéo et logiciel AMISCO
- **Cassirame Johan** : Spécialiste analyse vidéo et variabilité cardiaque, Matsport France et Sport-Consulting
- **Charlet André** : Professeur Certifié ; BEES 1, responsable cellule d'observation jeunes pour le Racing club de Lens -Football
- **Defontaine Mathieu** : Technicien sportif SAS PERF in Sport, Entraîneur - Cyclisme
- **Dellal Alexandre** : Préparateur Physique de la Côte d'Ivoire - Football
- **Dupont Grégory** : Maître de Conférences Universitaire, Directeur du Celtics Lab, Préparateur Physique des Celtics de Glasgow - Football
- **Flaction Patrick** : PDG SAS Myotest, préparateur physique pour le ski alpin Suisse – Ski
- **Furlan Jean-Marc** : ex-joueur, ex-entraîneur professionnel - Football
- **Gacon Georges** : Préparateur Physique du FC Nantes Atlantique, ex préparateur physique de l'Olympique de Marseille - Football
- **Galtier Fabien** : ex-joueur, Entraîneur du Stade Français CASG - Rugby
- **Gomez Michel** : entraîneur équipe de France - Basket-ball
- **Grappe Frédéric** : Maître de Conférences Universitaire, entraîneur Française des Jeux - Cyclisme
- **Grosgeorge Bernard** : préparateur physique INSEP - France - Basket-ball
- **Guimard Cyril** : entraîneur haut niveau, consultant TV et Radio, directeur sportif du Vélo Club de Roubaix Lille Métropole - Cyclisme
- **Halilhodzic Vahid** : Sélectionneur et Entraîneur de la Côte d'Ivoire - Football
- **Jalabert Laurent** : Champion du Monde contre la montre, consultant France Télévision - Cyclisme
- **Lambert Philippe** : responsable du Pôle Espoir Football Masculin de Liévin, ex préparateur physique du Lille Olympique Sporting Club - Football
- **Legras Franck** : Conseiller Technique Sportif, INSEP - Gymnastique
- **Lejot Anne** : Professeur Agrégé, spécialisé en stretching et coordination, BEES 1, BEEGDA - Gymnastique
- **Lemaire Xavier** : Kinésithérapeute et Ostéopathe du sport, spécialisé dans l'optimisation de la performance et dans la récupération des sportifs
- **Lucas Philippe** : Entraîneur haut niveau - Natation
- **Marles Alexandre** : PDG Société PERF in Sport, spécialiste de l'expertise physique, préparateur physique, Docteur en Physiologie du Sport
- **Mankowski Pierre** : Kinésithérapeute RC Lens - Football
- **Mayer Nicolas** : Professeur Certifié, entraîneur, spécialiste de la coordination motrice, préparateur physique BEES 2 - Football
- **Miller Christian** : Directeur du Centre d'Expertise du Team Lagardère
- **Nichane Mehdi** : Préparateur Physique équipe de France - Boxe
- **Niemczcki Jean-François** : Entraîneur Fédéral, C.T.R. Nord Pas de Calais - Football
- **Noah Yannick** : Vainqueur Roland Garros 1983, entraîneur - Tennis
- **Olivier Nicolas** : Docteur en Physiologie du Sport, spécialiste rééducation et activités physiques adaptés
- **Onesta Claude** : Entraîneur National, champion d'Europe, Olympique et du monde 2009 - Handball
- **Puel Claude** : ex préparateur physique, ex professionnel, entraîneur de l'Olympique Lyonnais - Football
- **Rogez Jacques** : Médecin du sport, spécialisé dans la traumatologie du genou
- **Rousseau Florian** : Champion Olympique, Champion du Monde cyclisme sur piste, Entraîneur et Préparateur Physique à l'INSEP
- **Soules Olivier** : Entraîneur Team Lagardère - Tennis
- **Vasseur Cédric** : ex professionnel – Cyclisme
- **Wallemme Jean-Guy** : Entraîneur RC Lens - Football
- **Wenger Arsène** : Entraîneur Arsenal – Football

## INFORMATIONS ET RENSEIGNEMENTS

### Administratifs et Pédagogiques :

PERF in Sport  
Diplôme de Préparation Physique  
CRAF - Stade Couvert Régional  
Chemin des Manufactures  
62800 Liévin

Alexandre Marles  
06.45.15.83.28  
a.marles@perfinisport.fr  
www.perfinisport.fr

# DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 30 SEPTEMBRE 2009