



INTITULE DE L'ACTION :

FORMATION AU CERTIFICAT DE CAPACITE DE PREPARATEUR PHYSIQUE (C2P2)

DATES & HORAIRES DES MODULES :

SESSION	DATE	HORAIRES	LIEU
1ère session	17 et 18 septembre 2019	J1:8h à 18h et J2:8h à 18h	INSEP
2e session	8,9 et 10 octobre 2019	J1:8h à 18h J2:8h à 18h et J3 :8h à 17h	ENVSN de Quiberon
3e session	12 et 13 novembre 2019	J1:8h à 18h et J2:8h à 18h	INSEP
4e session	10 et 11 décembre 2019	J1:8h à 18h et J2:8h à 18h	INSEP
5e session	28,29 et 30 janvier 2020	J1:8h à 18h J2:8h à 18h et J3 :8h à 17h	CNSNMM de Prémanon
6e session	11,12 et 13 février 2020	J1:8h à 18h J2:8h à 18h et J3 :8h à 17h	CREPS de Montpellier
7e session	17 et 18 mars 2020	J1:8h à 18h et J2:8h à 18h	INSEP CNE FFT
8e session	28 et 29 avril 2020	J1:8h à 18h et J2:8h à 18h	INSEP CNR de Marcoussis
9e session	12 et 13 mai 2020	J1:8h à 18h et J2:8h à 18h	INSEP

NOM DU CHEF DE PROJET : Laurent DARTNELL

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Entretien et développer des ressources contribuant à la performance,
- Préparer à l'exercice et à l'effort,
- Assurer le travail de prophylaxie nécessaire,
- Favoriser la récupération,
- Permettre de recouvrer ses capacités physiques et son potentiel fonctionnel (Réathlétisation)
- Prendre en compte les interactions avec les autres domaines de la préparation à la performance.

PROGRAMME DETAILLE :

Session 1 :

- Introduction au « Savoir agir en relation individuelle et collective »
- Le parcours singulier du parrain de la formation
- T.P : Illustration pratique du développement d'une expression de la force
- Le métier de préparateur physique et la préparation physique : définitions, périmètres et illustrations.
- Clarification sur les différentes expressions de la force et les méthodes de travail
- Analyse énergétique de la performance : rappels physiologiques et applications aux sports intermittents et continus.
- Analyse des sports "pieds poings" et implications sur la préparation physique.



Session 2 dédiée aux disciplines de la voile :

- T.P : « Savoir Agir en Relation Individuelle et Collective » (suite 1)
- Analyse des spécificités de la voile
- Explications des contraintes physiques des 11 supports olympiques
- Organisation d'une préparation physique performante en période préolympique
- Gestion de la blessure
- Préparation olympique et gestion physique de la maternité
- Cours + T.P : Utilisation de la variabilité de la fréquence cardiaque et préparation physique
- La préparation physique au surf
- T.P : Le triptyque : gainage-respiration- transmission.
- T.P : Haltérophilie en préparation physique au service de la force

Session 3 dédiée à l'Athlétisme :

- T.P : « Savoir Agir en Relation Individuelle et Collective » (suite 2)
- T.P : Echauffement athlétique + Prévention du sportif
- TP : Conception et mise en œuvre d'une séance de renforcement musculaire.
- Développement de la vitesse et de l'explosivité en athlétisme. Approche transversale et illustration selon les disciplines sportives des stagiaires.
- T.P : Observation d'une séance de préparation spécifique + débriefing.
- Théorie-Pratique : Travail du pied et pliométrie au triple saut.
- Les sauts et la préparation physique spécifique
- T.P : Vitesse-Explosivité-Mise en situation des stagiaires
- Analyse de la tâche. Entraînement et renforcement musculaire du coureur de demi-fond 400 et 800m.

Session 4 dédiée aux sports de combat présents sur les pôles de l'Insep (judo, taekwondo, boxe anglaise, lutte et escrime) :

- T.P : « Savoir Agir en Relation Individuelle et Collective » (suite 3)
- chaque pôle traite du thème transversal de l'individualisation dans tous les aspects de la préparation physique (les qualités physiques, l'évaluation, la gestion de la charge ...) en tentant de répondre à la problématique suivante : comment individualise-t-on la préparation physique dans la discipline ?
- chaque pôle fait un focus sur une ou 2 qualités(s) physique(s) en démontrant comment il l'observe, l'évalue, la développe de façon très pragmatique et pratique. (Une co-intervention est déjà envisagée entre le taekwondo et l'escrime sur l'explosivité-vitesse.)

Session 5 dédiée au ski :

- T.P : « Savoir Agir en Relation Individuelle et Collective » (suite 4)



- Importance à haut niveau de s'entraîner en dessous du 1er seuil lactique afin d'améliorer son endurance et sa VO2Max
- Entraînement en hypoxie. Mise à jour des connaissances et des différentes méthodes utilisées à haut niveau.
- Présentation du suivi des SHN à partir de la H.R.V

Session 6 dédiée aux sports collectifs (volley, basket, hand) :

En cours de construction

Session 7 dédiée aux sports de raquette (tennis de table, badminton et tennis).

En cours de construction

Session 8 dédiée en partie au rugby à 7

En cours de construction

Session 9 avec comme thème dominant : la réathlétisation.

En cours de construction

PROFILS DES INTERVENANTS-FORMATEURS :

AUBRY	Anael	Sport scientist
BARBOZA	Dany	Formateur INSEP
BLANCON	Thierry	Formateur INSEP - Entraîneur National athlétisme
BRECHBUHL	Cyril	Entraîneur Physique National
CERLATI	Matthias	Préparateur physique du pôle tennis de table - INSEP
DEBOIS	Nadine	Formatrice INSEP - Ancienne Responsable du laboratoire de Psychologie et d'Ergonomie du Sport de l'INSEP
DELORD	Jacqueline	Réathlétisation et préparation physique aquatique -INSEP
GAGER	Bruno	Entraîneur National d'athlétisme
GUIHLEM	Gael	Chercheur INSEP
HAYS	Arnaud	Préparateur physique de l'équipe de France de taekwondo. Responsable de la recherche scientifique.
JAMES	Olivier	Préparateur physique
LEGRAS	Franck	Entraîneur National de gymnastique sportive
METAIS	Franck	Préparateur physique pôle de tennis de table INSEP - Kinésithérapeute INSEP



MORIGNY	Anne-Laure	Ex Préparatrice physique pôle France escrime - INSEP Responsable de la cellule réathlétisation Insep
MORIN	Jean-Benoît	Enseignant-chercheur laboratoire des sciences du sport à l'université de Nice - Sophia Antipolis
MORISSEAU	Yann	Entraîneur National haltérophilie6Préparateur physique
N'GUYEN	Stéphanie	Médecin INSEP
ONTANON	Guy	Entraîneur National d'athlétisme
REYMOND	Jean-Michel	Ex Entraîneur National boxe pied-poing
RICARD	Mathias	Préparateur physique du pôle France de boxe - INSEP
ROBINEAU	Julien	Préparateur physique de l'équipe de France masculine de rugby à 7
TIOLLIER	Eve	Chercheur INSEP - Nutritionniste équipe de France de rugby à 15
TOUZE	Jean-Marc	Formateur INSEP - Ex Préparateur physique de basket-ball (PARIS)
SCHMITT	Laurent	Docteur en biologie, Ex-entraîneurs des équipes de France espoir et senior de ski de fond.
ZAMOZINO	Pierre	Enseignant-chercheur laboratoire des sciences du sport à l'université de Savoie Mont-Blanc

Se joindront à cette équipe, des entraîneurs nationaux et préparateurs physiques : de l'ENVSU, du CNSNMM, du CNEFT, du CNR de Marcoussis, du Creps de Montpellier et des pôles de l'Insep d'athlétisme, de judo, de taekwondo, de lutte, de boxe anglaise, d'escrime, de badminton, de tennis de table.

DESCRIPTION :

La formation s'organise structurellement autour de 9 sessions de 2 ou 3 jours de formation par mois généralement situées en milieu de chaque mois de septembre à mai de l'année suivante. La certification a lieu ensuite. Certaines sessions auront lieu en dehors de l'Insep (cf tableau plus haut). L'effectif maximum de stagiaires est fixé à 10.

Pendant les 9 mois que dure la formation, le stagiaire réalise obligatoirement un stage professionnel de 60 heures minimum dans une discipline sportive qui n'est pas la sienne afin de ne pas évoluer dans une zone de confort. Le but est d'être confronté à des problématiques nouvelles et de susciter la réflexion en vue de leur résolution. Rappelons ici que l'activité de préparateur physique amène à être confronté à diverses disciplines sportives aux spécificités parfois bien différentes.

Au total, la durée de la formation est de 291 heures soit 156 heures de face à face pédagogique complétées par 135 heures de formation à distance.



MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT :

La formation au certificat de capacité de préparateur physique de l'INSEP est une formation professionnelle exigeante qui demande un investissement important et régulier tout au long des neuf sessions de formation.

Une entrée par discipline sportive ou famille de discipline est dorénavant privilégiée. Des focus thématiques sont ensuite opérés en fonction des spécificités de la discipline. Pour ce faire nous délocalisons certaines de nos sessions pour avoir accès aux conditions d'entraînement, aux compétences, aux sportifs mais aussi à certaines technologies.

Dans le cadre de la certification, le stagiaire doit produire un certain nombre de documents qui seront évalués par le jury : un rapport de stage professionnel, une monographie, un document de synthèse qui représente la partie de l'évaluation en contrôle continu.

Pour cette dernière, le stagiaire doit produire une synthèse de chacune des 9 sessions (soit un document regroupant les 9 synthèses) une fois celles-ci finalisées lors des différentes sessions en face à face pédagogique.

Dès son inscription validée, le stagiaire peut avoir accès à la plateforme de formation à distance, organisée par thématiques, sur laquelle il trouvera :

- Les supports des interventions effectuées en face à face pédagogique.
- Des documents écrits et des vidéos de conférence d'experts sur les thématiques traitées
- Des documents sur les précédentes promotions.

Dans le cadre du déroulé pédagogique et selon les thématiques et les intervenants, les stagiaires ont régulièrement à visionner des vidéos en amont de l'intervention des experts afin de s'approprier une partie des contenus qui seront traités. Le but de cette démarche est de permettre au stagiaire d'être dans une posture plus réflexive et participative propice à l'acquisition de compétences. Le temps de connexion estimé pour la réalisation de l'ensemble des attendus de la formation est de 135 heures. Charge au candidat de répartir son temps de travail en fonction de l'avancé des thématiques tout au long de la formation.

Cette plateforme sert aussi comme outil d'une remise à niveau avant l'entrée en formation mais elle permet aussi de suivre la progression des stagiaires en formation à distance.

Techniquement, il y a possibilité d'avoir accès aux informations suivantes :

- Volume horaire total de connexion du stagiaire,
- Nombre d'accès total à SPORTEEF du stagiaire,
- Volume horaire passé pour chaque thématique et chaque ressource,
- Nombre de connexions à une ressource,
- Progression (en %) du stagiaire sur le volume total des ressources au moment de la connexion,
- Date du dernier accès.

Les stagiaires ont accès à toutes ces informations via leur profil individuel.

Le stagiaire peut à tout moment contacter le responsable technique de la plateforme SPORTEEF et/ ou le responsable de la formation pour résoudre les éventuels problèmes rencontrés.



CONDITIONS SPECIFIQUES :

– Expérience professionnelle

La formation au C2P2 est une formation professionnelle continuée.

Elle s'adresse à des entraîneurs et préparateurs physiques qui sont en activité professionnelle avec une expérience d'au moins 3 ans dans le domaine de l'entraînement et/ou de la préparation physique de sportifs ou d'équipe de haut niveau.

Le candidat devra en outre être soutenu par sa fédération sportive (Avis du Directeur Technique National).

– Diplôme et Formation initiale

Le candidat devra être titulaire d'un diplôme mentionné dans l'annexe 2-1 du code du sport (être détenteur d'une carte professionnelle), délivré par le Ministère des sports, prioritairement de niveau II au moins ou d'une licence STAPS, mention entraînement sportif ou assimilé, de niveau Bac +3.

La formation au certificat de capacité de préparateur physique de l'INSEP ne dispense pas de contenus de formation initiale dans le domaine de la physiologie de l'effort ou de la méthodologie de l'entraînement sportif.

Un socle de formation initiale préalable dans le domaine de l'entraînement et/ou de la préparation physique est indispensable pour :

- Comprendre et apprécier pleinement les contenus proposés par les différents experts et professionnels qui interviennent dans la formation,
- Être en mesure de satisfaire aux exigences de la certification
- Les candidats pour lesquels il sera jugé un déficit certain dans ce domaine, ont très peu de chance d'être retenus dans la formation.

Remarque :

Les candidats retenus seront inscrits à un parcours de formation à distance préparatoire à l'entrée en formation qu'ils devront avoir suivi avant la date d'entrée en formation prévue le 17 septembre 2019

Contact :

Catherine NGUYEN

catherine.nguyen@insep.fr - 01 41 74 43 38