



# ATHLETE PERFORMANCE

## PROGRAMME DE FORMATION

# Les clés de la préparation physique

## En club amateur

### BASES THÉORIQUES DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE

Document de référence pédagogique

Organisme de formation  
**ATHLETE PERFORMANCE**

Informations clés  
**Format : Présentiel**  
**Durée : 7 heures**  
Public : Clubs sportifs amateurs



# ATHLETE PERFORMANCE

## 1. FICHE D'IDENTITÉ DE L'ACTION DE FORMATION

|                     |                                                                                |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Intitulé            | Les clés de la préparation physique en club amateur : Bases théoriques         |
| Bloc de compétences | Bases théoriques de la préparation physique                                    |
| Organisme           | ATHLETE PERFORMANCE                                                            |
| Format              | 100% Présentiel                                                                |
| Durée totale        | 7 heures                                                                       |
| Effectif            | 15 participants maximum par session                                            |
| Public cible        | Salariés, dirigeants et entraîneurs de clubs sportifs amateurs                 |
| Prérequis           | Formation métiers du sport - une pratique ou expérience sportive est appréciée |
| Tarif               | 105 € (7h)                                                                     |

### Contexte et enjeux

Dans les clubs sportifs amateurs, la préparation physique est souvent absente ou improvisée. Les entraîneurs et dirigeants manquent de connaissances structurées pour accompagner leurs athlètes efficacement.

Cette formation pose les bases indispensables : comprendre le corps humain à l'effort, les principes de l'entraînement et les mécanismes de la performance. Sans ces fondations, aucune méthode de travail physique ne peut être construite de façon fiable.

Cette formation est également conçue pour des professionnels du monde associatif sportif, avec un langage direct, du concret et des applications terrain immédiates.



# ATHLETE PERFORMANCE

## 2. OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

### 2.1 Objectif général

Permettre aux participants d'acquérir les connaissances fondamentales nécessaires à la compréhension du fonctionnement du corps à l'effort et des principes généraux de la préparation physique appliquée au milieu associatif.

### 2.2 Objectifs pédagogiques opérationnels

À l'issue de cette formation, le participant sera capable de :

|    |                                                                                                                                     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| O1 | Définir la préparation physique et ses objectifs spécifiques en milieu associatif sportif                                           |
| O2 | Distinguer l'entraînement technique, tactique et la préparation physique dans une planification globale                             |
| O3 | Expliquer les principes généraux de l'entraînement sportif : progressivité, spécificité, individualisation, continuité              |
| O4 | Identifier les principales structures anatomiques impliquées dans le mouvement sportif                                              |
| O5 | Comprendre les bases de la biomécanique appliquée aux gestes sportifs                                                               |
| O6 | Décrire les capacités physiques fondamentales (force, vitesse, endurance, souplesse, coordination) et leur rôle dans la performance |
| O7 | Expliquer les mécanismes d'adaptation physiologique, de fatigue et de récupération à l'effort                                       |

### 2.3 Résultat attendu en sortie de formation

Le participant est capable de comprendre pourquoi et comment le corps d'un sportif réagit à l'entraînement.



# ATHLETE PERFORMANCE

## 3. PROGRAMME DÉTAILLÉ

### 3.1 Présentation générale

#### Format pédagogique

- ▶ Ressources PDF
- ▶ Quiz de validation à chaque module

#### Organisation

- ▶ 5 modules thématiques
- ▶ 7 heures de contenu total
- ▶ Rythme sur une journée
- ▶ Évaluation finale en fin de journée

### 3.2 Contenu module par module

#### MODULE 1 - Introduction à la préparation physique

Ce module pose le cadre. Qu'est-ce que la préparation physique ? Pourquoi est-elle indispensable même dans un club amateur ? Comment s'articule-t-elle avec le travail technique et tactique ?

| Module       | Contenu                                                                                                  |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Séquence 1.1 | Définition et périmètre de la préparation physique sportive                                              |
| Séquence 1.2 | La préparation physique en milieu associatif : réalités et contraintes                                   |
| Séquence 1.3 | Relation entre technique, tactique et physique dans la performance collective                            |
| Séquence 1.4 | Les principes fondamentaux de l'entraînement (progressivité, spécificité, individualisation, continuité) |

#### MODULE 2 - Anatomie et biomécanique appliquée

Comprendre le corps humain en mouvement. Ce module donne les bases anatomiques indispensables pour comprendre pourquoi un sportif se blesse, stagne ou progresse.

| Module       | Contenu                                                                      |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Séquence 2.1 | Les structures musculaires : muscles agonistes, antagonistes, stabilisateurs |
| Séquence 2.2 | Le système articulaire et les chaînes musculaires impliquées dans le sport   |
| Séquence 2.3 | Biomécanique de base : posture, appuis, transmission de force                |
| Séquence 2.4 | Les gestes sportifs analysés : course, saut, changement de direction         |



# ATHLETE PERFORMANCE

## MODULE 3 - Les capacités physiques fondamentales

Force, vitesse, endurance, souplesse, coordination. Ce module explique ce que sont ces qualités, comment elles se hiérarchisent et quel rôle elles jouent dans la performance sportive.

| Module       | Contenu                                                                 |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Séquence 3.1 | La force : définition, types (maximale, explosive, endurance de force)  |
| Séquence 3.2 | La vitesse et les qualités de réactivité neuromusculaire                |
| Séquence 3.3 | L'endurance : filières énergétiques et spécificité selon le sport       |
| Séquence 3.4 | Souplesse, coordination et leurs liens avec la prévention des blessures |



# ATHLETE PERFORMANCE

## MODULE 4 - Adaptation, fatigue et récupération

L'entraînement ne produit des effets qu'à travers des cycles de stress et de récupération. Ce module explique les mécanismes biologiques derrière la progression et la fatigue.

| Module       | Contenu                                                           |
|--------------|-------------------------------------------------------------------|
| Séquence 4.1 | Le principe de surcompensation et la progression sportive         |
| Séquence 4.2 | Les mécanismes de la fatigue : centrale, périphérique, musculaire |
| Séquence 4.3 | Les facteurs de récupération : sommeil, nutrition, régénération   |
| Séquence 4.4 | Identifier les signaux d'alerte du surentraînement                |

## MODULE 5 - Synthèse et application au contexte amateur

Ce dernier module relie toutes les connaissances du bloc à la réalité du terrain associatif. Des cas concrets, des exemples tirés du football et des sports collectifs amateurs.

| Module       | Contenu                                                                           |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Séquence 5.1 | Synthèse des 4 modules : les 10 notions clés à retenir                            |
| Séquence 5.2 | Études de cas : analyser un groupe amateur avec les bons outils                   |
| Séquence 5.3 | Les erreurs les plus fréquentes en prépa physique amateur (et comment les éviter) |
| Séquence 5.4 | Préparation à l'évaluation finale + synthèse des ressources                       |



# ATHLETE PERFORMANCE

## 4. COMPÉTENCES VISÉES

### 4.1 Compétences transversales

- ▶ Mobiliser un vocabulaire professionnel précis dans le domaine de la préparation physique
- ▶ Analyser une situation sportive avec un regard structuré et argumenté
- ▶ Communiquer sur les enjeux physiques avec les sportifs, les dirigeants et les familles
- ▶ Adopter une posture professionnelle fondée sur des connaissances validées et non sur l'empirisme

### 4.2 Compétences spécifiques par domaine

| Domaine                           | Compétences acquises                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fondamentaux de la prépa physique | <ul style="list-style-type: none"><li>- Définir, situer et justifier la préparation physique dans un projet sportif</li><li>- Appliquer les 4 principes fondamentaux dans la conception d'un entraînement</li></ul>           |
| Anatomie & Biomécanique           | <ul style="list-style-type: none"><li>- Identifier les structures musculaires sollicitées dans les gestes sportifs</li><li>- Analyser les postures et appuis d'un athlète en situation réelle</li></ul>                       |
| Qualités physiques                | <ul style="list-style-type: none"><li>- Classer les qualités physiques et justifier leurs priorités selon le sport pratiqué</li><li>- Expliquer les filières énergétiques et leurs implications pour l'entraînement</li></ul> |
| Adaptation & Récupération         | <ul style="list-style-type: none"><li>- Utiliser le principe de surcompensation pour structurer la charge d'entraînement</li><li>- Détecter les signaux de fatigue et adapter le programme en conséquence</li></ul>           |



# ATHLETE PERFORMANCE

## 5. MODALITÉS D'ÉVALUATION

### 5.1 Dispositif d'évaluation global

L'évaluation de la formation repose sur un quizz de validation.

| Modalité           | Description                                                                                                                       |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Quiz de validation | 1 quiz de 10 questions à l'issue du module de formation. Score minimum de 70% requis pour valider le module et passer au suivant. |

### 5.2 Modalités des quiz de validation

- ▶ Format : QCM, Vrai/Faux, questions à réponses courtes
- ▶ Passation : en présentiel
- ▶ Résultat : accessible immédiatement avec corrections détaillées
- ▶ Seuil de validation : 7/10 minimum (70%)
- ▶ En cas d'échec au 1er essai : session de rattrapage avec support formateur

### 5.3 Grille de validation de la formation

| Critère                 | Validé                            | Non validé                       |
|-------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| Présence à la formation | ✓ Présent à la formation          | ✗ Absence à la formation         |
| Quiz de validation      | ✓ Score $\geq$ 70% sur les 5 quiz | ✗ Score < 70% sur 1 quiz ou plus |



# ATHLETE PERFORMANCE

## 6. MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET SUIVI

### 6.1 Méthodes pédagogiques

- ▶ **Pédagogie active**
  - Apprentissage par la compréhension, pas par la mémorisation brute
  - Chaque notion est illustrée par un exemple terrain du football ou du sport collectif
- ▶ **Pédagogie différenciée**
  - Contenus adaptables selon le profil du participant (entraîneur, dirigeant, salarié)
  - Ressources complémentaires disponibles pour aller plus loin
- ▶ **Pédagogie explicite**
  - Les objectifs de chaque module sont annoncés clairement en introduction
  - Les critères de validation sont communiqués dès le début

### 6.2 Outils et ressources

- ▶ Fiches synthèse PDF pour chaque module
- ▶ Glossaire interactif des termes techniques

### 6.3 Suivi et accompagnement

Chaque participant bénéficie d'un suivi individualisé tout au long de la formation :

- ▶ Appel de bienvenue dès l'inscription à la formation
- ▶ Relance téléphonique dès l'approche de la formation ( J-5 )
- ▶ Accès direct au formateur par messagerie (réponse sous 48h ouvrées)
- ▶ Attestation de validation de la formation remise en fin de parcours

### 6.4 Accessibilité et inclusion

Notre formation est pensée pour être accessible au plus grand nombre :

- ▶ Documents fournis en format accessible (contraste, taille de police)
- ▶ Pour les participants en situation de handicap : contactez-nous avant inscription pour adapter le parcours



# ATHLETE PERFORMANCE

## 7. CONDITIONS D'ORGANISATION

### 7.1 Prérequis et conditions d'accès

- ▶ Aucun diplôme requis
- ▶ Une pratique ou expérience dans le milieu sportif est appréciée
- ▶ Maîtrise basique de l'outil informatique (navigation web, email)
- ▶ Connexion internet stable
- ▶ Accès à un ordinateur, une tablette ou un smartphone

### 7.2 Durée et organisation

|              |          |
|--------------|----------|
| Durée totale | 7 heures |
|--------------|----------|

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| Durée recommandée | 1 journée complète |
|-------------------|--------------------|

|        |            |
|--------|------------|
| Format | Présentiel |
|--------|------------|

### 7.3 Effectif et intervenants

|                  |                                                           |
|------------------|-----------------------------------------------------------|
| Effectif maximum | 15 participants par session (accompagnement 1-1 possible) |
|------------------|-----------------------------------------------------------|

|                     |                                                                                            |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Formateur principal | Yusuf OZCELIK - Entraîneur et Préparateur physique<br>Maxance GOMES - Préparateur physique |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|

|             |                                               |
|-------------|-----------------------------------------------|
| Encadrement | Suivi individuel garanti + messagerie directe |
|-------------|-----------------------------------------------|

### 7.4 Attestation et livrables

À l'issue de la formation validée, le participant reçoit :

- ▶ Une attestation de validation de la formation avec les objectifs atteints
- ▶ Le récapitulatif de ses résultats au quizz
- ▶ Le fichier de synthèse des ressources pédagogiques de la formation
- ▶ Un accès permanent aux ressources même après la formation