



## Préparation aux épreuves physiques

### Programme

**Objectif du coaching sportif :** Offrir un accompagnement individualisé permettant aux candidats de se préparer efficacement aux épreuves physiques du concours externe de gardien-brigadier de police municipale, en prenant en compte leurs capacités physiques initiales et leurs objectifs personnels.

**A partir de l'évaluation, des conseils et un programme sont distribués aux candidats. Le suivi individualisé n'est pas compris dans la préparation initiale.**

**Durée :** variable en fonction des moyens et des capacités des candidats

### 1. Les principes clés du coaching sportif

#### 1. Individualisation :

- Chaque candidat est unique et possède des capacités, des objectifs, et des contraintes différentes.
- Le programme et les conseils sont personnalisés pour maximiser les chances de réussite en respectant le niveau initial et les progrès de chacun.

#### 2. Progression :

- Le coaching\* repose sur une progression graduelle pour éviter les blessures et optimiser les performances.
- Les exercices et les séances sont adaptés au rythme de développement du candidat.

#### 3. Flexibilité :

- Le coaching\* s'adapte à l'évolution des capacités physiques et aux contraintes personnelles du candidat (temps, emploi, disponibilité).

#### 4. Autonomie :

- Le coaching\* vise aussi à transmettre des outils et des méthodes que les candidats peuvent appliquer par eux-mêmes.
- L'objectif est de leur permettre de devenir autonomes dans leur préparation physique.

### 2. L'évaluation initiale : un point de départ essentiel

#### 1. But de l'évaluation :

- Identifier les forces et les faiblesses physiques du candidat.
- Orienter la préparation en fonction des épreuves choisies (course à pied, saut, lancer ou natation).

#### 2. Composantes de l'évaluation :

- Condition physique générale :
  - Tests de souplesse, endurance type Luc Léger et force.
- Performance spécifique :
  - Tests spécifiques aux épreuves du concours et du sport choisi par le candidat :
    - Temps sur 100 mètres.
    - Hauteur ou longueur de saut.
    - Performance au lancer de poids.
    - Temps sur 50 mètres nage libre.

### 3. Analyse des résultats :

- Comparaison avec les barèmes du concours.
- Définition des objectifs spécifiques à atteindre pour réussir les épreuves.

### 3. Mise en place du coaching\*

- **Une fois l'évaluation réalisée, un plan personnalisé est établi en fonction :**
  - Des performances initiales.
  - Du choix de l'épreuve optionnelle.
  - Du temps disponible pour s'entraîner.
- **Focus :** Le coaching\* reste flexible et adapté aux besoins individuels, avec une attention particulière aux points faibles identifiés lors de l'évaluation.

### Conclusion

Le principe du coaching sportif individualisé repose sur une évaluation initiale rigoureuse et une adaptation constante aux besoins du candidat. Cette approche permet de maximiser leurs chances de réussite tout en respectant leurs capacités physiques et contraintes personnelles.

**\*En option**