



Certificat d'Entraîneur Préparateur Physique

Total volume horaire : 740 heures

Emploi

Entraîneur préparateur physique au niveau des clubs amateurs, Ligue 1, Ligue 2 et National

Pré-requis

Etre licencié FFF

Etre titulaire du Diplôme d'Entraîneur de Football (DEF) ou Brevet d'Etat Sportif 2e Degré

Etre titulaire du Diplôme d'Entraîneur de Football (DEF) et de Licence STAPS option « Entraînement Sportif »

Etre sous contrat durant 3 années (professionnel, National, CFA, CFA2, Championnat National U19 et Championnat National U17)

Pour être admis à suivre la formation, les candidats devront présenter un dossier recevable, et participer à des tests de sélection portant sur des connaissances approfondies :

- Les systèmes de production d'énergie
- Le développement des qualités aérobies
- Le fonctionnement musculaire dans le travail de musculation et dans les étirements
- Le travail de la vitesse

Un jury d'admission valide la liste des candidats retenus pour la formation.

Durée de la formation

740 heures réparties en :

- Formation théorique et pratique (120h)
- Examen (60h)
- Rapport de stage et présentation (160h)
- Mise en situation pratique dans un club (400h)

Contenus

- La préparation physique
- Les bases physiologiques de haut-niveau
- L'évaluation, les tests
- le travail aérobies
- Le muscle, la musculation, l'électrostimulation
- Le travail de la vitesse
- La pliométrie
- L'informatique dans le suivi de l'entraînement
- L'entraînement intégré
- La planification de l'entraînement
- La souplesse, les étirements
- La nutrition, le dopage, l'hydratation
- La réathlétisation et la réadaptation aquatique
- Le travail en altitude
- La relation staff médical/staff technique
- La préparation physique chez l'adolescent



Certificat d'Entraîneur Préparateur Physique (suite)

Méthode de
certification

- Examen sur une semaine à l'issue des 2 semaines de formation théorique et pratique
- Validation du diplôme par un jury après la présentation du rapport de stage et la mise en situation pratique dans un club

Pour plus de renseignements, contacter le Bureau des Formations de Cadres

✉ formation.cadres@fff.fr

☎ 01.34.84.08.21 ou 22

www.fff.fr