



FORMATION AU CERTIFICAT
DE CAPACITE DE PREPARATEUR PHYSIQUE
PROGRAMME PEDAGOGIQUE

Laurent DARTNELL
Responsable de formation

Sommaire

1.	PRESENTATION DE LA FORMATION	2
2.	NIVEAU DE CONNAISSANCES PREALABLES REQUIS POUR SUIVRE LA FORMATION	2
3.	ORGANISATION.....	2
4.	LES OBJECTIFS DE LA FORMATION	3
5.	CARACTERISTIQUES DE LA CERTIFICATION	3
5.1.	MODALITES D’EVALUATION	3
5.2.	MODALITES DE CERTIFICATION	3
5.3.	LES COMPETENCES EVALUEES LORS DE LA CERTIFICATION	4
5.4.	LES CRITERES D’EVALUATION.....	4
6.	ORIENTATION PEDAGOGIQUE	4
7.	LA FORMATION OUVERTE A DISTANCE	5
7.1.	LE DISPOSITIF	5
7.2.	NATURE DES TRAVAUX DEMANDES AU STAGIAIRE ET LE TEMPS ESTIME POUR LES REALISER	5
7.3.	MODALITES DE SUIVI ET D’EVALUATION SPECIFIQUES AUX SEQUENCES DE FORMATION A DISTANCE	6
7.4.	MODALITES D’ENCADREMENT	6
8.	LE PROGRAMME DE FORMATION	7
8.1.	LES THEMATIQUES DE FORMATION	7
8.2.	RUBAN PEDAGOGIQUE.....	8
9.	LES INTERVENANTS.....	12

1. PRESENTATION DE LA FORMATION

La formation qui prépare au certificat de capacité de préparateur physique se veut être une formation de type professionnel continu dans le champ de l'encadrement sportif. Elle a ainsi l'ambition de développer des compétences professionnelles et ne pas se restreindre à la transmission de connaissances plus spécifique aux formations de type initial.

De manière plus précise, elle concerne les publics souhaitant développer des compétences dans un contexte professionnel d'encadrement et d'entraînement de sportifs de haut niveau ou en voie d'accession à une pratique sportive de haut niveau dans le domaine du développement, de l'entretien ou de la recouvrance du potentiel physique fonctionnel dans une perspective qui est celle de contribuer à la réalisation d'une performance sportive de haut niveau.

In fine, le certificat de capacité de préparateur physique délivré par l'INSEP ne permet pas la délivrance d'une carte professionnelle nécessaire à un emploi contre rémunération. Le titulaire devra donc, par ailleurs, posséder un diplôme mentionné dans l'annexe 2-1 du code du sport délivré par le Ministère des sports (par exemple BP JEPS ou DES JEPS).

Le Certificat de capacité de préparateur physique de l'INSEP (C2P2) est recensé à l'inventaire national des certifications professionnelles sous la Fiche N° 1749

2. NIVEAU DE CONNAISSANCES PREALABLES REQUIS POUR SUIVRE LA FORMATION

La formation, qui a pour ambition de développer des compétences nécessaires à l'encadrement de sportifs de haut niveau en préparation physique, propose des interventions d'un niveau d'expertise avancé qui nécessitent un socle de connaissances préalables solide notamment dans le domaine de la méthodologie de l'entraînement et des données théoriques sous tendues.

En conséquence, un niveau de connaissance lié à un diplôme de niveau 2 dans le domaine sportif apparaît nécessaire pour suivre la formation dans les meilleures conditions de réussite.

Il est à noter que, pour les candidats retenus, un parcours de formation à distance préalable à l'entrée en formation permettant une mise à niveau des connaissances fondamentales, est proposé.

3. ORGANISATION

La formation s'organise structurellement autour de 9 modules de 2 ou 3 jours de formation par mois, de septembre à mai de l'année suivante. Les stagiaires reviennent en septembre pour l'épreuve de certification.

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.

Enfin, pour satisfaire aux exigences de la certification dont les caractéristiques sont présentées plus bas, une plateforme de formation à distance propose des contenus (documents écrits et vidéos) selon les thématiques traitées.

Au total, la durée de la formation est de 304 heures de face à face pédagogique et de formation à distance.

4. LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

D'un point de vue général, la formation vise à développer une posture professionnelle réflexive et ouverte permettant d'agir avec pragmatisme et efficacité dans le domaine de la préparation physique, dans une perspective de contribuer à la réalisation d'une performance sportive de haut niveau.

Plus précisément, l'ambition est de :

Développer des compétences du point de vue de l'évaluation des sportifs et de l'analyse des exigences liées à la pratique compétitive d'une discipline.

Développer des compétences dans le domaine de la programmation et de l'intervention et en particulier :

- Entretien et développer des ressources
- 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.

5. CARACTERISTIQUES DE LA CERTIFICATION

La certification est accessible aux conditions suivantes :

- Une assiduité dans la participation à tous les modules : toute absence même partielle peut remettre en cause le droit à certifier.
- Avoir obtenu des résultats suffisants au contrôle continu : une note sur 20 est portée sur le dossier de chaque module. La moyenne est faite sur l'ensemble des 9 modules et cette moyenne doit être supérieure à 10 pour pouvoir accéder à la certification.
- Avoir réalisé un stage dans une structure dédiée à la pratique sportive de haut niveau ou visant l'accession de sportifs à une pratique de haut niveau

– MODALITES D'EVALUATION

La certification repose sur 2 modalités d'évaluation :

Une évaluation par contrôle continu qui repose sur la production puis la compilation de travaux de synthèses et de réinvestissement réalisés tout au long de la formation.

Une évaluation terminale qui repose sur un rapport de stage et une monographie (mémoire sur une problématique professionnelle) objet d'une soutenance orale.

Afin d'avoir une vue globale et plus précise des qualités du candidat, chacun des membres du jury évalue l'ensemble des trois documents du candidat.

– MODALITES DE CERTIFICATION

La certification est délivrée à la suite de la soutenance de la monographie. Elle prend en compte l'évaluation de l'ensemble des documents produits par le candidat.

Pour obtenir la certification, il est nécessaire d'avoir la moyenne générale après l'ensemble des évaluations.

Une note sur 20 est attribuée à chaque document à l'aide de la grille fournie (pour les documents écrits, les deux membres du jury se concertent pour fixer la note)

La moyenne est ensuite calculée en tenant compte des coefficients :

- Document 1 de contrôle continu : coefficient 1
- Document 2 Rapport de stage : coefficient 1
- Document 3 monographie + soutenance orale : coefficient 2

– **LES COMPETENCES EVALUEES LORS DE LA CERTIFICATION**

- Identifier et résoudre des problématiques professionnelles liées à la préparation physique
- Analyser et synthétiser précisément un contexte d'intervention
- Concevoir et mettre en œuvre des programmes de préparation physique adaptés
- Justifier ses choix
- Evaluer et réguler ses actions
- Prendre du recul et faire preuve d'innovation.

– **LES CRITERES D'EVALUATION**

- Capacité à adopter une posture permettant la prise en compte de problématiques professionnelles pertinentes avec la discipline sportive concernée et le public encadré, le contexte du sport de haut niveau et ses perspectives d'évolution
- Capacité à analyser un contexte professionnel,
- Capacité à identifier des problématiques professionnelles pertinentes
- Capacité à proposer des pistes de résolution adaptées et à les justifier

6. ORIENTATION PEDAGOGIQUE

La démarche de formation repose sur une stratégie multidisciplinaire. La formation propose une approche par « famille de disciplines sportives » ou « sports connexes » permettant aux stagiaires d'avoir une vision non seulement « de terrain » mais aussi experte et diversifiée suscitant leur réflexion pour être notamment plus efficace et plus innovant dans leur propre discipline.

La démarche consiste avant tout à :

- une entrée dans la thématique grâce à l'analyse d'une discipline sportive notamment en termes de calendrier compétitif, de contraintes de la pratique mais surtout de ses exigences au regard de la dimension physique .
- des éclairages expérientiels et scientifiques
- des observations vidéos ou in situ de sportifs à l'entraînement ou en compétition
- des échanges facilitant la mise à profit de ces séquences de formation au service d'un réinvestissement pour l'activité professionnelle de chaque stagiaire.
- des mises en situation professionnelle sous forme de travaux pratiques, de conception et de mise en œuvre de séances de préparation physique.

L'intention pédagogique prioritaire est de permettre des allers-retours entre « la théorie » et la pratique. En conséquence, à chaque fois que cela est possible et justifié, les stagiaires sont mis en situation sur le terrain, dans le laboratoire, dans la salle de sport pour vivre et/ou voir un praticien en action (entraîneur ou préparateur physique ou chercheur).

Quant au traitement des thématiques spécifiques concernant les différentes qualités physiques ou ressources, il s'articulera autour des points suivants :

- le « comment observer »
- le « comment développer »,
- le « comment planifier »,
- le « comment évaluer ».

7. LA FORMATION OUVERTE A DISTANCE

– LE DISPOSITIF

Plateforme SportEEF : www.sporteef.com

Depuis 2004, l'INSEP propose des compléments à distance à ses formations en présentiel. Ce E-learning concerne l'ensemble des cursus, du scolaire à l'université, en passant par les diplômes d'état. Il permet notamment aux sportifs de maintenir une continuité de leur formation et ainsi préparer au mieux leur diplôme.

Ce système, organisé en réseau avec les plateformes de certaines fédérations et établissements du Ministère, propose une somme très importante de contenus mutualisés diffusés et réalisés grâce à des dispositifs interopérables : Editeurs, Webconférence (synchrone / asynchrone) ou Portail vidéo Canal-Sport. Des outils pédagogiques tels que des forums, chat, wiki, à l'initiative des formateurs, assurent l'animation des apprentissages à distance.

– NATURE DES TRAVAUX DEMANDES AU STAGIAIRE ET LE TEMPS ESTIME POUR LES REALISER

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 modules de formation.

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 et un document de synthèse-réinvestissement qui représente la partie de l'évaluation en contrôle continu.

Ce document doit non seulement synthétiser les contenus de l'ensemble des 9 modules mais surtout démontrer la capacité du stagiaire à s'approprier ces contenus et à les utiliser pour développer de nouvelles compétences dans son activité de préparateur physique ou d'entraîneur. Très concrètement à l'issue de chaque module, le stagiaire doit produire une synthèse sur son contenu en explicitant en quoi il interroge ou peut faire avancer sa pratique professionnelle et le cas échéant quelle(s) compétence(s) ce module peut l'aider à développer. L'ensemble des 9 synthèses-réinvestissements effectués est une des conditions permettant au stagiaire d'obtenir une attestation de suivi de formation.

Cependant ces 9 synthèses-réinvestissements constituent aussi la base du document de synthèse finale pour la certification. Pour cela le stagiaire doit revisiter tout son travail de contrôle continu effectué tout au long de sa formation avec un nouveau regard celui d'un stagiaire en fin de formation qui a pu éventuellement mettre en œuvre de nouvelles compétences ou à minima « tenter des choses » fort de ce qu'il a pu vivre pendant les modules.

Pour l'ensemble de ce travail de production de documents tant pour le contrôle continu que pour la certification, le stagiaire se connecte à la plateforme de formation à distance sur laquelle il peut trouver :

- Les supports des interventions effectuées en face à face pédagogique.

- Des documents écrits et des vidéos de conférence des experts sur les analyses effectuées et les thématiques traitées

Enfin, 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 136 heures. Charge au candidat de répartir son temps de travail en fonction de l'avancée des modules et de ses disponibilités.

MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION SPECIFIQUES AUX SEQUENCES DE FORMATION A DISTANCE

La plateforme SPORTEEF – Campus INSEP permet 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.

MODALITES D'ENCADREMENT

Assistance dans le cadre de la formation à distance (E-LEARNING)

Thierry KINDERSTUTH – Ingénieur d'étude, responsable technique de la plateforme SPORTEEF Administrateur LMS et web-conférence - Assistance technique
Thierry.kinderstuth@insep.fr - 01 41 74 41 54

Jean-Marc TOUZE - Assistance technique et pédagogique
Jean-marc.touze@insep.fr - 01 41 74 43 39

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.

Une solution rapide - 24 heures ouvrées - est proposée à distance ou en face à face sur rendez-vous.

Assistance technique : 24 heures ouvrées

Dorian WINCKELMULLER
Chef de Projet Transformation Digitale
Tél. +33 (0) 1 41 74 41 41
Courriel : dorian.winckelmuller@insep.fr

8. LE PROGRAMME DE FORMATION

– LES DISCIPLINES SPORTIVES

L'analyse des exigences au regard de la dimension physique de près d'une vingtaine de disciplines est l'occasion d'apporter aux stagiaires des éclairages sur un certain nombre de problématiques ou thématiques liées aux spécificités de chacune d'entre elles.

Les sports et familles de sports proposés pour 2021-2022 sont :

- Les sports de combat olympiques (judo, Lutte, boxe anglaise, Taekwondo Escrime)
- Les sports de raquette (tennis, badminton, tennis de table)
- Les sports collectifs (rugby, handball, volley-ball, basket ball, ...)
- Les disciplines de la voile
- Le ski et les disciplines nordiques
- Le canoë-kayak et ses différentes disciplines

– LES THEMATIQUES DE FORMATION

– Les thématiques récurrentes

Dans la formation du C2P2, deux thématiques sont identifiées comme fondamentales. Par conséquent, elles sont récurrentes lors de chaque module dès qu'une discipline sportive est présentée.

- **L'analyse des exigences de la discipline sportive et ses implications pour la préparation physique.**

L'analyse des exigences d'une discipline est une compétence essentielle du préparateur physique lui permettant in fine la conception et la mise en place de programmes de préparation physique pertinents et adaptés au public encadré et à la discipline sportive concernée.

- **La programmation et la planification.**

Les logiques de programmation des contenus de la préparation physique et de leur planification au regard notamment des contraintes du calendrier compétitif sont abordées systématiquement lors de l'étude de la préparation physique dans une discipline sportive.

– Autres thématiques traitées :

Chaque discipline sportive a ses spécificités qui engendrent des problématiques différentes. Ces problématiques sont un prétexte pour traiter de certaines thématiques. L'entrée dans une thématique se fait par l'étude de la réponse apportée à ces problématiques par la discipline sportive.

1. Le métier de préparateur physique

L'enjeu est ici d'envisager les différentes facettes du « métier » de préparateur physique et d'en aborder les différentes problématiques tout en dégageant, quand cela est possible et pertinent, les différents principes professionnels.

2. Le développement des qualités énergétiques

A travers l'intervention de divers experts dans différentes disciplines sportives, l'enjeu est d'améliorer les compétences du point de vue de l'évaluation, du développement et de la programmation des ressources énergétiques.

3. Le développement des qualités de force

Idem que précédemment pour les qualités de force

4. Le développement des qualités de vitesse

Idem que précédemment pour les qualités de vitesse

5. Le développement des qualités de souplesse

Idem que précédemment pour les qualités de souplesse

6. La gestion de la charge.

La gestion de la charge est une autre thématique importante dans le sport de haut niveau. Elle renvoie à de nombreuses problématiques comme celles de l'identification et la quantification de la charge ou de la fatigue, à la récupération, à la programmation et à la planification de l'entraînement ou de la compétition. Mais la gestion de la charge c'est aussi éviter la surcharge c'est-à-dire préserver l'intégrité du sportif grâce à une orientation prophylactique de la préparation physique. Comment articuler cet objectif avec celui du développement et de l'entretien des qualités énergétiques et physiques ? comment proposer des charges parfois très importantes sans nuire à l'intégrité du sportif ? sont aussi des problématiques auxquelles le traitement de cette thématique tente de répondre.

7. La réathlétisation

Champ de compétences indissociable du préparateur physique, cette thématique vise à aborder les problématiques de la recouvrance des capacités physiques et du potentiel fonctionnel.

– RUBAN PEDAGOGIQUE

Les contenus par thématique présentés ici sont susceptibles d'évoluer en fonction des avancées scientifiques et pratiques et des disponibilités des experts à la date des modules.

– MODULE 1 INSEP

CONTENUS EN FACE A FACE PEDAGOGIQUE

- Le parcours singulier du parrain de la formation
- Illustration pratique du développement d'une expression de la force
- Le métier de préparateur physique.
- 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.

CONTENUS EN FORMATION A DISTANCE

- Performance sportive et recherche - Laurent SCHMITT
- Analyse des exigences énergétiques des disciplines sportives – Yann LE MEUR
- Métier de préparateur physique - Jean-Marc TOUZE
- Métier de préparateur physique - Jean-Michel REYMOND
- Histoire de la préparation physique – Vidéo Norbert KRANTZ
- Analyse des sports Pieds-Poings et implication dans la préparation physique- J.M REYMOND.

– **MODULE 2 ENVSN de Quiberon « Voile et sports nautiques »**

CONTENUS EN FACE A FACE PEDAGOGIQUE

- Les spécificités de la voile
- Les contraintes physiques des 10 supports olympiques
- Le profilage
- Gainage-respiration-Transmission
- Haltérophilie en préparation physique au service de la force
- Organisation préparation physique et préparation olympique
- Gestion de la blessure

CONTENUS EN FORMATION A DISTANCE

- Etude des sollicitations physiologiques en Planche à Voile Olympique - Arnaud GUEVEL (et coll)
- L'impact du port de la combinaison sur les performances des véliplanchistes à l'étude-coll
- La force utile -Xavier MONDENX
- Variabilité de la fréquence cardiaque - Approche scientifique -Laurent SCHMITT
- Préparation physique en voile - Franck LECOMTE
- Préparation physique en voile - Julien BONTEMPS
- Préparation physique en voile : Le Gainage - Bertrand GUILLO
- L'haltérophilie au service de la préparation sportive - Arnaud FERRARI

– **MODULE 3 INSEP « Réathlétisation »**

CONTENUS EN FACE A FACE PEDAGOGIQUE

- Approche systémique de la réathlétisation
- Les tests de profilage
- Présentation et application des tests sur Wattbike .
- La réathlétisation aquatique
- Cas particulier du genou et du pied
- Cas particulier du bassin et de l'épaule
- Conception et mise en œuvre d'une séance de prophylaxie – réathlétisation

CONTENUS EN FORMATION A DISTANCE

- Tests de profilage dynamique - KELLER Christophe - Anne-Laure MORIGNY
- Fiche des tests de profilage dynamique - KELLER Christophe - Anne-Laure MORIGNY
- Présentation du Wattbike
- Protocole de profilage sur Wattbike
- Présentation de résultats de tests.
- Réathlétisation et Préparation physique aquatique -Jaqueline DELORD
- Réathlétisation par segments à l'INSEP- Vidéo Anne-Laure MORIGNY - Enguerrand AUCHER - Jean-Marc TOUZE
- Préparation physique ; récupération ; échauffement, auto massage ; compression. - Vidéo - Jean-Marc TOUZE

– **MODULE 4 INSEP « Sports de combat »**

CONTENUS EN FACE A FACE PEDAGOGIQUE

- Préparation physique spécifique en Lutte Gréco-Romaine - Entraînement intermittent sous forme de circuit.
- La préparation physique au service de l'efficacité technique en Lutte Libre.
- De la démarche d'analyse aux propositions de travail en judo.
- Spécificité de l'individualisation pour la préparation physique dans les catégories de poids en boxe anglaise.
- Analyse de la discipline et focus sur l'explosivité en Taekwondo.

CONTENUS EN FORMATION A DISTANCE

- Préparation physique en Escrime -Fodié DIARRA
- Préparation physique en Taekwondo – Arnaud HAYS et Frédy BLANC
- Préparation physique en Lutte – Patrick VAZEILLES
- Préparation physique en Judo – Paul Thierry PESQUE
- Préparation physique en boxe - Hubert WORONIECKI.
- Fondamentaux de la préparation physique de Teddy Riner –Vidéo Franck CHAMBILY

– **MODULE 5 C.N.E d'Albertville « Ski et snowboard » ou Prémanon.**

CONTENUS EN FACE A FACE PEDAGOGIQUE

- Les caractérisations Force vitesse des athlètes et gestion de la charge
- Individualisation à partir de l'analyse de la variabilité de la fréquence cardiaque (HRV)
- Entraînement en hypoxie

CONTENUS EN FORMATION A DISTANCE

- Comment s'entraînent les sportifs de haut niveau en endurance ? - Laurent SCHMITT
- Variabilité de la fréquence cardiaque – Laurent SCHMITT
- L'entraînement en hypoxie – Laurent SCHMITT
- La gestion de la charge – Nicolas COULMY

– **MODULE 6 Creps de Montpellier « Sports collectifs »**

CONTENUS EN FACE A FACE PEDAGOGIQUE

- La gestion d'une équipe nationale en Volleyball au regard de la préparation physique.
- Analyse du Baseball au regard des exigences de la dimension physique.
- Analyse de l'activité et exemple de programmation de la préparation physique sur une équipe professionnelle en Basketball
- Analyse de l'activité et exemple de programmation de la préparation physique sur une équipe professionnelle en Handball
- Observation et analyse d'une séance de préparation physique d'une équipe professionnelle en rugby.

CONTENUS EN FORMATION A DISTANCE

- Préparation physique en Baseball : Analyse de l'activité et organisation générale Adrien GAYAUD
- Prévention et développement du jeune joueur de Baseball : L'épaule -Adrien GAYAUD
- Préparation physique et prophylaxie au Baseball -Adrien GAYAUD
- Préparation physique au Basket-ball - Pierre BESSON
- Exercices de préparation physique en basket-ball -Vidéo Pierre BESSON
- Endurance de Puissance en basket-ball -Vidéo Pierre BESSON
- Préparation physique au Handball - Olivier MAURELLI.
- Préparation physique au Volleyball – Olivier MAURELLI
- Préparation physique au Rugby- Dominique SCHENCK
- Réathlétisation sur le thème de la vitesse au Montpellier Hérault Rugby. Vidéo J-M TOUZE
- Monitoring de la dimension physique au MHR- Dominique SCHENCK

– **MODULE 7 INSEP- CNE de Roland Garros « Sports de raquette »**

CONTENUS EN FACE A FACE PEDAGOGIQUE

- Analyse du tennis au regard de la dimension physique
- Le test d'effort spécifique et ses applications sur le court technologique
- Utilisation au tennis de l'entraînement en Hypoxie
- Analyse des outils de récupération au tennis.
- Analyse des exigences du Badminton au regard de la dimension physique dans l'accès au haut niveau du jeune jusqu'à l'expert.
- Préparation physique en tennis de table
- Exigences de l'activité en tennis de table et prophylaxie.

CONTENUS EN FORMATION A DISTANCE

- La Préparation physique au Tennis de table- Matthias CERLATI
- Charge combinaison in badminton – Vidéo Thibault PILLET et Baptiste CAREME
- Les bases de la préparation physique du joueur de Tennis -DTN du Tennis
- L'entraînement physique du joueur de Tennis - DTN du Tennis
- Évaluation et planification de l'entraînement physique au Tennis – DTN du Tennis
- Quel physique pour les joueurs de Haut Niveau au Tennis -DTN du Tennis
- La Formation physique dans le PES de la FFT -DTN du Tennis
- Grille individuelle des valeurs physiques des 16 ans et plus au Tennis – DTN du Tennis
- Préparation physique au Tennis : Illustrations – vidéo Jean Marc TOUZE
- Illustration d'une préparation physique en Hypoxie au Tennis – vidéo J.M TOUZE

– **MODULE 8 INSEP-MARCOUSSIS « Disciplines du Rugby »**

CONTENUS EN FACE A FACE PEDAGOGIQUE

- Intervention sur l'apport de la nouvelle technologie au rugby
- Préparation physique au rugby à 7 féminin et chambre d'acclimatation
- Séance de vitesse intégrée au rugby avec l'équipe de France de 7
- Programmation de la préparation physique de l'équipe de France à 15 (U20)
- Charge d'entraînement et mise en place d'outils
- Gestion de la charge
- Les indicateurs possibles de la surcharge, de la fatigue avancée, du surentraînement - Approche du médical.

CONTENUS EN FORMATION A DISTANCE

- Préparation physique et rugby à 7 féminin -Anthony COUDERC
- Les différents paramètres de la force au rugby à 7 -Julien ROBINEAU
- Les qualités énergétiques spécifiques au rugby à 7 -Julien ROBINEAU
- Gestion des interférences liées à la combinaison des qualités de force et d'endurance -Julien ROBINEAU
- Calendrier de l'équipe de France de rugby à 7 pour 2018-2019. - Julien ROBINEAU
- Charge et outils - Adrien SEDEAU
- Charge -Stress et environnement – Franck BROCHERIE
- T.P Charge et entraînement -Franck BROCHERIE
- Surentraînement – Franck BROCHERIE
- Existe-t-il des indicateurs de la surcharge à l'entraînement ? Sébastien LE GARREC

– **MODULE 9 Pôle Olympique et paralympique de C.K de Vaires /Marne**

CONTENUS EN FACE A FACE PEDAGOGIQUE

- Concepts- démarche - outils - méthodes autour de l'hypoxie.
- Illustration d'une démarche utilisant l'hypoxie dans l'entraînement en canoë kayak
- Construction d'un cycle de travail en hypoxie dans sa discipline.
- Concepts- démarche - outils - méthodes autour de la HRV ou variabilité de la fréquence cardiaque.
- Illustration d'une démarche utilisant la HRV pour réguler la programmation de l'entraînement d'un sportif en canoë kayak.
- Construction d'une démarche de régulation de l'entraînement d'un sportif dans sa discipline grâce au HRV.

CONTENUS EN FORMATION A DISTANCE

En cours de construction.

9. LES INTERVENANTS

La formation et le traitement des différentes thématiques est assurée par un ensemble d'experts qui peut varier selon les disponibilités et les contraintes de chacun d'entre eux.

La liste présentée ci-après n'est pas figée et évolue année après année.

ABRIAL	Franck	Responsable Pôle INSEP. Ex-Entraîneur national Lutte Gréco-Romaine.
AUBERT	Frédéric	Expert en préparation physique. Entraîneur National - Référent Préparation Athlétique DTN de football.
AUCHER	Enguerrand	Préparateur Physique - Cellule Réathlétisation INSEP
AUBRY	Anael	Chercheur INSEP
BARBOZA	Dany	Formateur Insep Responsable unité de formation aux métiers du sport.
BESSON	Pierre	Prag d'EPS et Phd Directeur sportif du club de basket de Castelnau-le-lez
BIEUZEN	François	Chercheur INSEP
BOISSARD	Gaëtan	Préparateur physique de l'EDF de rugby à 15 U20
BLANC	Frédy	Entraîneur national de taekwondo
BLANCON	Thierry	Formateur INSEP – Ex-Entraîneur National athlétisme
BONTEMPS	Julien	CTN FFV membre de la cellule perf humaine . Médaillé d'argent aux Jeux Olympiques de Pékin en 2008 en planche à voile.
BOULAKHRAS	Mohamed	Entraîneur national de boxe anglaise.
BRECHBUHL	Cyril	Entraîneur National. Préparateur physique du Tennis.
BROCHERIE	Franck	Chercheur INSEP
CARISTAN	Stéphane	Préparateur physique. INSEP.
CATAJAR	Nathalie	Médecin FF Handisport
CERLATI	Matthias	Préparateur physique du pôle tennis de table - INSEP
CHIRAC	Mathieu	Préparateur physique
COUDERC	Anthony	Préparateur physique de l'EDF du rugby à 7 féminin.
COULMY	Nicolas	PhD - Directeur du Département Sportif et Scientifique de la FFS
CUSIN	Olivier	Entraîneur National de l'équipe de France de rugby fauteuil
DEBOIS	Nadine	Formatrice INSEP - Ancienne Responsable du laboratoire de Psychologie et d'Ergonomie du Sport de l'INSEP
DEL MORAL	Benjamin	Préparateur physique expert en rugby club professionnel TOP 14
DELORD	Jacqueline	Réathlétisation et préparation physique aquatique -INSEP
DEMONIERE	Dimitri	Entraîneur National d'athlétisme
DIARRA	Fodié	Préparateur physique de l'équipe de France d'épée.
ESPARRE	Christophe	Préparateur physique de l'équipe professionnelle de l'US Créteil handball
FERRARI	Arnaud	Adjoint au DTN de la FFHM. Directeur du Haut-Niveau
FREY	Alain	Chef du service médical de l'INSEP
GAGER	Bruno	Entraîneur National d'athlétisme
GARAVEL	Nicolas	Entraîneur National aérobic
GAYAUD	Adrien	Préparateur Physique Equipe de France de Baseball Préparateur physique au pôle espoir de base ball au creps de Montpellier
GUENOT	Christophe	Entraîneur national. Directeur Lutte Gréco-Romaine.
GUIHLEM	Gael	Chercheur INSEP
GUILLO	Bertrand	Kinésithérapeute des équipes de France de voile depuis 4 olympiades
HAYS	Arnaud	Préparateur physique de l'équipe de France de taekwondo
JAMES	Olivier	Préparateur physique
KRANTZ	Norbert	Ancien entraîneur d'athlétisme et préparateur physique du rugby . Ancien responsable de l'Unité d'aide méthodologique à la performance – INSEP
LECOMTE	Franck	Formateur à l'école nationale de voile et des sports nautiques. Ancien préparateur physique du pôle France voile de Brest
LE GARREC	Sébastien	Médecin du sport. Chef du pôle médical INSEP.
LE MEUR	Yann	Ex Chercheur INSEP en physiologie
LEGRAS	Franck	Entraîneur National de gymnastique sportive
LEROY	Stéphane	Entraîneur National de l'épée.

LOVE	Joran	Préparateur physique de la fédération de Badminton
MAURELLI	Olivier	Prag d'Eps et Phd Coordonnateur National de la Préparation Physique FF volley. Préparateur physique de l'équipe de France de Volley et de hand.
MESSAGER	Sébastien	Directeur Sportif du tennis de table handisport
METAIS	Franck	Préparateur physique – Kinésithérapeute.
MONDENX	Xavier	CTN préparateur physique pour la FF Surf. Préparateur physique de Charline PICON pour 2020
MONGIS	Mélissa	Préparatrice physique. Réathlétiseuse - Cellule Réathlétisation INSEP
MORIGNY	Anne-Laure	Préparatrice physique. Responsable Cellule Réathlétisation INSEP
MORIN	Jean-Benoît	Enseignant-Chercheur laboratoire des sciences du sport à l'université de Nice - Sophia Antipolis
MORISSEAU	Yann	Entraîneur National haltérophilie
N'GUYEN	Stéphanie	Médecin INSEP
ONTANON	Guy	Entraîneur National d'athlétisme
PAIS	Didier	Entraîneur national. Directeur de la lutte libre
PESQUÉ	Paul-Thierry	Entraîneur national. Responsable du groupe « Jeunes Séniors » à l'INSEP. Référent scientifique.
PICON	Charline	Médaillée d'or aux Jeux olympiques d'été de 2016 à Rio en planche à voile.
PILLET	Thibault	Entraîneur National de badminton
PISCIONE	Julien	Responsable scientifique - Préparateur physique au rugby.
PLUMECOQ	Bruno	Entraîneur National de l'équipe de France de football de sport adapté
POULET	Sébastien	Entraîneur National de triathlon
PREVOST	Nicolas	Préparateur Physique -Réathlétiseur - Cellule Réathlétisation INSEP
QUETIN	Paul	Entraîneur national du tennis.
QUINTALLET	Alain	Ex-préparateur physique de l'équipe de France masculine de handball
RATEL	Sébastien	Maître de Conférences en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS) à l'Université Blaise Pascal de Clermont-Ferrand
RELANDEAU	Gwénael	Entraîneur national du Tennis. Responsable préparation physique.
REYMOND	Jean-Michel	Ex-Entraîneur National boxe pied-poing
RICARD	Mathias	Préparateur physique du judo - INSEP
ROBINEAU	Julien	Préparateur physique de l'équipe de France masculine de rugby à 7
RUSAKIEWICZ	Frédéric	Médecin FF Handisport
SCHENCK	Dominique	Préparateur physique en chef de l'équipe de rugby du top 14 de Montpellier
SCHMITT	Laurent	PhD Responsable du pôle Performance-Expertise-Recherche CNSNMM
SEDEAU	Adrien	Chercheur INSEP
TIOLLIER	Eve	Chercheur INSEP - Nutritionniste équipe de France de rugby à 15
TOUZE	Jean-Marc	Formateur INSEP - Ex-Préparateur physique de basket-ball (PARIS)
VAZELLES	Patrick	Responsable Secteur Optimisation de la performance de la lutte.
ZAMOZINO	Pierre	Enseignant-chercheur laboratoire des sciences du sport à l'université de Savoie Mont-Blanc