

Formation Professionnelle Continue de niveau IV et niveau III  
« **La préparation athlétique au service du joueur de football** »

Volume horaire total : 16H

Objectifs

**Mettre à jour les connaissances en matière de préparation athlétique du footballeur**  
**Etre capable de s'approprier les méthodes de préparation athlétique (dissociée, associée, intégrée)**  
**Approfondir les savoirs et savoir-faire dans le traitement des qualités physiques**

Public concerné

Licencié(e) de la FFF  
Educateurs titulaire d'un TFP

Pré-requis

Etre licencié(e) FFF et âgé de plus de 18 ans à l'entrée en formation  
Etre titulaire d'un TFP (BMF ou BEF), ou d'un ancien BEES 1<sup>er</sup> degré mention Football  
Prioritaire : candidat devant se mettre à jour de recyclage dans la saison  
Secondaire : candidat titulaire d'un TFP

Programme et encadrement

**Programme :**  
Identifier les exigences athlétiques du football et les ressources à développer  
Animations de séquences pédagogiques dans le traitement des QP  
Maîtriser les méthodes d'entraînement inhérentes au traitement de chaque ressource athlétique  
Mise en œuvre de contenus de préparation athlétique en méthode associée et intégrée  
Réflexion et échanges autour de l'approche prophylactique de la PA  
Intervention d'un PA de club (témoignages d'expérience)  
La planification en amateur (à 3 séances/semaine)

**Encadrement :**  
Guillaume BUER (CTR)  
Rémi PELOUX (CTD DAP 69) et Yannick GADEN (CTD DAP 15)

**Intervenant :**  
Frédéric AUBERT (réfèrent national PA FFF) / Romain SEGUI (PA OL)/Adrien COMMANDEUR (PA du Pôle)

Méthodes et supports

Pédagogie de l'action : mise en pratique, observation, apports théoriques  
Supports pédagogiques : diaporama, vidéo, documents  
Interactivité, échange et réflexion collective

Date et lieu

LYON – Tola Vologe  
22 et 23 octobre 2018

Tarif

70€ (soit 35€/jour)  
1 jour = 20€ de frais pédagogiques + 15€ de repas  
L'inscription ne sera effective qu'à réception du paiement

Info complémentaire

Tenue sportive et matériel de prise de note  
Equipement du footballeur  
Affaire de douche  
Certificat médical à présenter en cas de contre-indication pour la pratique sportive

Pour toutes questions, joindre :

**Mail :** [formations@laurafoot.fff.fr](mailto:formations@laurafoot.fff.fr) **Tél :** 04/72/15/30/76

LIGUE AUVERGNE-RHONE-ALPES DE FOOTBALL

350 B, Avenue Jean Jaurès 69007 LYON

Tél. 04.72.15.30.76 / 04 72 15 30 11 – Fax 04.72.37.67.91 – Mail : [formations@laurafoot.fff.fr](mailto:formations@laurafoot.fff.fr)

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 826 909 397 69 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes

Siret n° 779 825 702 000 52 – APE 926C

