

Formation Professionnelle Continue de niveau IV et niveau III (BMF/BEF)  
« **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  
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)  
Sébastien DULAC (CTR)  
Rémi PELOUX (adjoint PA du Pôle féminin LAuRAFoot)

**Intervenant :**  
A définir

Méthodes et supports

16H de formation : horaires de 8H30-12H30 à 14H-18H  
Pédagogie de l'action : mise en pratique, observation, apports théoriques  
Supports pédagogiques : diaporama, vidéo, documents  
Interactivité, échange et réflexion collective

Date et lieu

FEURS  
Les 22 et 23 octobre 2021

Tarif

126€  
10€ de frais d'inscription +86€ de frais pédagogiques (6€/h) + 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

Organisateur



**LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES DE FOOTBALL**  
Siège social : 350b, avenue Jean Jaurès - 69007 Lyon  
Etablissement : ZI Bois Joli II - 13, rue Bois Joli - 63800 Cournon d'Auvergne  
Tél : 04.72.15.30.30 / E-mail : [ligue@laurafoot.fff.fr](mailto:ligue@laurafoot.fff.fr)