

 <p>Formation Sport 94</p>	<p align="center">Programme Formation : Comment structurer la préparation physique d'un athlète de Combat de Haut Niveau?</p>
	<p align="center">Version 1 du 27/10/2023 au 27/10/2026</p>

Public visé :

Préparateurs physiques, entraîneurs sportifs et coaches personnels, kinésithérapeutes et physiothérapeutes du sport athlètes de haut niveau ou semi-professionnels de sports de combat, spécialistes de la performance sportive

Pré requis :

Pas de prérequis nécessaire

Objectif(s) pédagogique (s)

Savoirs :

- Comprendre les exigences physiques spécifiques des sports de combat (force, endurance, explosivité).
- Connaître les principes de la périodisation et les phases de préparation physique.
- Maîtriser les bases de la nutrition sportive et de la préparation mentale pour les athlètes de haut niveau.

Savoir-faire :

- Concevoir et adapter un programme de préparation générale et spécifique pour un athlète de combat.
- Mettre en place des stratégies de récupération et de prévention des blessures.
- Gérer efficacement le poids et la condition physique d'un athlète en période de compétition.

Durant la formation, le stagiaire apprendra :

- À analyser les besoins individuels d'un athlète de combat en fonction de son sport et de ses objectifs.
- À structurer un programme complet de préparation physique sur trois mois, en intégrant la périodisation et les ajustements nécessaires.
- À utiliser des techniques de suivi et d'évaluation des performances pour affiner les préparations.

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Analyser et concevoir des programmes de préparation physique adaptés aux spécificités des sports de combat.
- Optimiser la performance d'un athlète grâce à une planification rigoureuse et une gestion efficace de la récupération et de l'affûtage.

- Ajuster les entraînements en fonction des imprévus tout en garantissant une progression à long terme.

Durée et modalité d'organisation :

- Dates : à définir sur la convention ou contrat de formation
- Horaires : 9h00-12h00 / 13h00-17h00 soit 7h de formation par jour
- Durée : 3 jours - 21h de formation au total
- Organisation : en présentiel
- Taille du groupe : de 1 à 10 personnes

Lieu :

Intra ou inter entreprise

Accessibilité :

Pour toute situation de handicap merci de nous contacter pour envisager la faisabilité.

Nous nous engageons à analyser les aménagements possibles suivant la formation choisie. Les solutions sont aménagées au cas par cas, notamment :

- Tiers-temps ;
- Choix de la modalité en présentiel ou distanciel selon les besoins de la personne.

Les aménagements n'auront pas pour but de modifier le contenu des épreuves d'évaluation et garantiront le maintien du niveau de maîtrise des compétences requis.

Délai et modalité d'accès :

Le bénéficiaire doit retourner tous les documents 5 jours avant le début de la formation à la suite de cela, il pourra intégrer la formation à la date définie dans la convention.

Tarifs :

750€ HT soit 900€ TTC

Déroulé / contenu de la formation :

Intitulé de la formation :	Comment structurer la préparation physique d'un athlète de Combat de Haut Niveau?
Durée de la formation :	3 jours de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00 Soit 21h de formation au total
Présentation globale de la formation :	Cette formation offre aux entraîneurs, préparateurs physiques et professionnels du sport les clés pour concevoir des programmes de préparation physique adaptés aux exigences spécifiques des sports de combat. Elle couvre la périodisation, le développement des qualités physiques clés (force, endurance, explosivité), ainsi que la gestion de la récupération et de la prévention des blessures. Alliant théorie et cas pratiques, cette formation permet d'optimiser la performance des athlètes en vue de compétitions de haut niveau.

Objectifs et compétences visées :	Analyser les besoins spécifiques d'un athlète de combat					
	Concevoir un programme de préparation générale adapté à un athlète de combat					
	Développer les qualités physiques spécifiques aux sports de combat					
	Gérer la nutrition et la préparation mentale pour un athlète de combat					
	Optimiser l'affûtage et la récupération d'un athlète avant une compétition					
	Adapter la préparation physique en fonction des imprévus et planifier sur le long terme					
Niveau pré requis des stagiaires :	Pas de pré-requis nécessaires					
Séquence (par demi-journée)	Contenu détaillé	Durée en heures	Méthode pédagogique utilisée	Outils et supports	Organisation pédagogique	Objectif de la séquence

<p>Jour 1 Matin</p>	<p>Jour 1 : Analyse, structuration et préparation générale</p> <p>9h00 - 9h30 : Introduction et présentation de la formation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objectifs détaillés de la formation • Présentation du formateur et des participants • Définition de la préparation physique spécifique aux sports de combat • Agenda et modalités de la formation <p>9h30 - 10h30 : Module 1: Analyse des besoins spécifiques du combat et de l'athlète</p> <ul style="list-style-type: none"> • Différentes disciplines de combat et leurs exigences physiques : boxe, MMA, judo, etc. • Qualités physiques à développer (force, vitesse, endurance, mobilité) • Analyse du profil d'un combattant : points forts, faiblesses et prérequis • Tests et diagnostics : évaluation initiale de l'athlète (force, VO2 max, etc.) <p>10h30 - 10h45 : Pause</p> <p>10h45 - 12h00 : Module 2: Comprendre la périodisation et les différentes phases de la préparation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tests et diagnostics : évaluation initiale de l'athlète (force, VO2 max, etc.) • • Les trois phases clés de la préparation : préparation générale, spécifique et affûtage • Importance de l'alternance entre intensité et récupération 	<p>3</p>	<p>Apports théoriques, Participation active des apprenants, cas pratiques et exercices pratiques</p>	<p>Ordinateur, vidéoprojecteur, support pdf et powerpoint</p>	<p>Salle de formation</p>	<p>Analyser les besoins spécifiques d'un athlète de combat</p>
-------------------------	---	----------	--	---	---------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> Cas pratique : création d'une structure périodisée sur trois mois <p>12h00 - 13h00 : Pause déjeuner</p>					
Jour 1 Après-midi	<p>13h00 - 14h30 : Module 3: Préparation générale (mois 1) : Bâtir les fondations physiques</p> <ul style="list-style-type: none"> Développement de l'endurance de base, force fonctionnelle, mobilité articulaire Introduction à l'entraînement en circuit, musculation et exercices multi-articulaires Systèmes énergétiques et préparation générale : aérobie vs anaérobie Cas pratique : Élaboration d'une semaine-type de préparation générale <p>14h30 - 14h45 : Pause</p> <p>14h45 - 17h00 : Module 4: Introduction aux outils d'évaluation et de suivi des performances</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilisation des technologies pour suivre la performance : cardiofréquencemètre, GPS, etc. Importance du suivi des paramètres comme la fréquence cardiaque et la variabilité HRV Outils de gestion de la charge d'entraînement (quantité et intensité) Q/R participants et debriefing de la 1^{ère} journée 	4	Apports théoriques, Participation active des apprenants, cas pratiques et exercices pratiques	Ordinateur, vidéoprojecteur, support pdf et powerpoint	Salle de formation	Concevoir un programme de préparation générale adapté à un athlète de combat
Jour 2 Matin	<p>Jour 2 : Préparation spécifique et optimisation de la performance</p> <p>9h00 - 10h30 : Module 5: Préparation spécifique (mois 2) : Améliorer la puissance et la vitesse</p>	3	Apports théoriques, Participation active des apprenants, cas pratiques et	Ordinateur, vidéoprojecteur, support pdf et powerpoint	Salle de formation	Développer les qualités physiques spécifiques aux sports de combat

	<ul style="list-style-type: none"> • Accent sur le développement de la vitesse, la force explosive, et la puissance • Exercices spécifiques : plyométrie, sprints, travail de vitesse/réaction • Entraînement spécifique à la discipline : travail avec résistance, proprioception • Cas pratique : planification d'une semaine-type de préparation spécifique <p>10h30 - 10h45 : Pause</p> <p>10h45 - 12h00 : Module 6: Méthodes d'entraînement pour la préparation au combat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entraînement par intervalles (HIIT) et travail aérobie/anaérobie lactique • Travail de force maximale et dynamisme (force-vitesse) • Exemples d'entraînements d'athlètes de haut niveau <p>12h00 - 13h00 : Pause déjeuner</p>		exercices pratiques			
<p>Jour 2 Après-midi</p>	<p>13h00 - 14h30 : Module 7: Nutrition et gestion du poids durant la préparation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rôle de la nutrition dans la performance et la récupération • Planification alimentaire en fonction de la phase d'entraînement • Gestion du poids avant un combat (perte de poids-cutting, maintien, prise de masse) • Cas pratique : création d'un plan nutritionnel sur une semaine pour un combattant <p>14h30 - 14h45 : Pause</p> <p>14h45 - 17h00 : Module 8: Préparation mentale pour le combat</p>	4	<p>Apports théoriques, Participation active des apprenants, cas pratiques et exercices pratiques</p>	<p>Ordinateur, vidéoprojecteur, support pdf et powerpoint</p>	<p>Salle de formation</p>	<p>Gérer la nutrition et la préparation mentale pour un athlète de combat</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Gestion du stress et de la pression avant un combat • Techniques de visualisation, relaxation et renforcement de la confiance • Intégration de la préparation mentale dans l'entraînement physique • Cas pratique : mise en place d'exercices mentaux pendant les séances d'entraînement • Q/R participants + débriefing de la 2eme journée 					
Jour 3 Matin	<p>Jour 3 : Affûtage, récupération, prévention des blessures et ajustements</p> <p>9h00 - 10h30 : Module 9: Phase d'affûtage (mois 3) : Réduction du volume et maintien de l'intensité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réduction du volume d'entraînement avant le combat pour éviter la fatigue • Travail en intensité pour conserver la puissance et la vitesse • Affûtage des réflexes et du timing spécifique au combat • Cas pratique : planification de l'affûtage sur les 2 dernières semaines <p>10h30 - 10h45 : Pause</p> <p>10h45 - 12h00 : Module 10: Récupération active et techniques de prévention des blessures</p> <ul style="list-style-type: none"> • Importance de la récupération dans la performance et la longévité sportive • Techniques de récupération : massage, étirements, cryothérapie, hydrothérapie • Exercices de renforcement musculaire pour prévenir les blessures fréquentes (épaules, genoux, etc.) 	3	<p>Apports théoriques, Participation active des apprenants, cas pratiques et exercices pratiques</p>	<p>Ordinateur, vidéoprojecteur, support pdf et powerpoint</p>	<p>Salle de formation</p>	<p>Optimiser l'affûtage et la récupération d'un athlète avant une compétition</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Cas pratique : Intégration des protocoles de récupération dans la préparation <p>12h00 - 13h00 : Pause déjeuner</p>					
<p>Jour 3 Après-midi</p>	<p>13h00 - 14h30 : Module 11: Ajustements pendant la préparation et gestion des imprévus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment ajuster le plan en fonction des blessures ou contretemps • Gestion des périodes de surmenage ou fatigue chronique • Période post-compétition : récupération complète et transition vers un nouveau cycle • Exemples d'adaptations pour différentes circonstances <p>14h30 - 14h45 : Pause</p> <p>14h45 - 16h15 : Module 12: Planification à long terme pour un athlète de haut niveau</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intégration de la préparation physique dans le plan annuel de l'athlète • Comment planifier les phases de repos, d'entraînement et de compétition tout au long de l'année • Cas pratique : élaboration d'un plan d'entraînement sur une saison complète <p>16h15 - 17h00 : Évaluation finale et clôture</p> <ul style="list-style-type: none"> • Révision des concepts clés abordés pendant la formation • Questions ouvertes et retours des participants • Évaluation finale • Clôture de la formation et remise des attestations de fin de formation 	4	<p>Apports théoriques, Participation active des apprenants, cas pratiques et exercices pratiques</p>	<p>Ordinateur, vidéoprojecteur, support pdf et powerpoint</p>	<p>Salle de formation</p>	<p>Adapter la préparation physique en fonction des imprévus et planifier sur le long terme</p>
		21				

Moyen d'encadrement : (Formateur) :

Sébastien Charreteur, **co-associé de la société FORMATION SPORT 94**, est un préparateur physique expérimenté, avec plus de 20 ans d'expertise dans l'entraînement d'athlètes de haut niveau, notamment dans les sports de combat. Diplômé d'État de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport (**DEJEPS**), avec une spécialité en **perfectionnement sportif** et une mention en **haltérophilie et musculation**, il maîtrise la préparation physique adaptée à des disciplines comme le MMA, la boxe thaï et le karaté. Il a travaillé avec des champions du monde et, en tant que formateur et évaluateur, il enseigne des modules en physiologie sportive, méthodologie d'entraînement et nutrition. Son approche pédagogique, renforcée par son rôle d'enseignant et co-associé, témoigne de ses compétences théoriques et pratiques dans le domaine du sport de haut niveau.

Le formateur est disponible à l'adresse suivante sebcharreteur@hotmail.com

Délai de réponse de 48h

Méthodes mobilisées : (Moyens pédagogiques et techniques)

Moyens techniques :

- Salle de formation, ordinateur, vidéoprojecteur, support pdf et powerpoint.

Moyens pédagogiques :

- Face à face pédagogique avec le formateur
- Répartition pédagogique : 70% de théorie et 30% de pratique
- Participation active des participants, exercices pratiques

Ressources pédagogiques :

Les ressources pédagogiques sont distribuées au format papier pendant la formation et seront conservées par le stagiaire.

Modalités de suivi et d'évaluation:

Modalité de suivi :

- Feuilles d'émargement par demi-journées

Modalité d'évaluation :

Avant la formation : Test de positionnement sous forme de QCM pour tester ses connaissances

Pendant la formation : Évaluation à chaud sous forme de QCM pour voir l'évolution des connaissances de l'apprenant

Après la formation : Évaluation à froid sous forme d'entretien téléphonique

Réussite si plus de 60% de réponses correctes à l'évaluation à chaud

Une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de la formation, ainsi que l'évaluation des acquis sera remise à chaque stagiaire

Indicateurs de résultats

Taux de satisfaction : 100%

Taux de recommandation : 100%

Nombre d'apprenants : 1