

| Intitulé de la certification | | |
|--|--|--|
| Certificat de capacité de préparation physique haute performance | | |
| Description du métier, de l'activité ou de la situation professionnelle à partir duquel le dispositif de formation visant la certification est initié | | |
| L'activité principale visée par la certification est celle de la préparation physique. Le préparateur physique exerce 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. | | |
| Compétences | Modalités d'évaluation | Critères d'évaluation |
| <p>C1. Analyser les exigences de la discipline sportive, afin de proposer les situations d'entraînement les plus pertinentes, en observant la performance physique du sportif de haut niveau en compétition ou dans tout autre situation d'évaluation en identifiant les facteurs prépondérants sur le plan anatomo-physiologique et en s'appuyant sur les travaux scientifiques et expérimentiels.</p> | <p>L'évaluation certificative est constituée de 2 épreuves :</p> <p>a)Epreuve N°1 : En situation professionnelle réelle de préparateur physique dans une structure de haut niveau ou d'accès au haut niveau avec au moins un sportif de haut niveau pendant au moins 9 mois. Cette situation professionnelle donne lieu à la remise d'un rapport sur le travail effectué en préparation physique. Après avoir explicité le contexte de la structure, la singularité du sportif, les spécificités de la discipline, le candidat reviendra sur la mise en œuvre de la programmation en préparation physique en faisant une analyse critique au regard des résultats obtenus (tests et compétition). Le candidat joindra toutes les traces d'activité possibles : modèles utilisés, empruntés ou construits, résultats aux tests, planification construite et mise en œuvre, séquences vidéos de moments clés du travail effectué, témoignages sous toutes les formes (Word, PPT, audio, vidéos, etc.) de l'entraîneur avec lequel le candidat aura travaillé, du ou des sportifs, du responsable de la structure. Le rapport sera présenté sous forme d'un document Word, typologie Arial de 20 pages maximum annexe non comprises, imprimé et relié.</p> | <p>-Le modèle de performance physique de la discipline est clairement formalisé.</p> <p>- Les tests utilisés pour identifier les facteurs prépondérants de la performance sont démontrés.</p> |
| <p>C2. Quantifier la charge d'entraînement globale afin de provoquer un niveau optimal d'état de forme souhaité, en utilisant les modèles, les méthodes, outils et toute nouvelle technologie pertinente au regard de la discipline pour mesurer les effets de cette charge d'entraînement.</p> | <p>b) Epreuve N°2 : Entretien avec le jury d'une durée de 50 minutes Cet entretien se déroule en 2 temps :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Présentation synthétique de 10' du candidat sur les points essentiels de son travail de préparateur physique effectué auprès du ou des SHN pendant au moins 9 mois. 2. Questionnement du jury 40' Sous forme de questions ouvertes ou fermées, le jury revient sur les compétences mises en œuvre par le candidat. <p>Prérequis pour se présenter à la certification Pour pouvoir se présenter à l'évaluation certificative, le candidat doit avoir :</p> <p>a. Effectué l'intégralité du parcours de formation :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)Participé à l'ensemble des 9 modules et effectué au minimum les 135 heures de formation à distance. 2)Réalisé un stage objet d'un rapport, dans une structure dédiée à la pratique sportive de haut niveau ou visant l'accession de sportifs à une pratique de haut niveau dans une autre discipline que celle dans laquelle travaille déjà le candidat. <p>b. Satisfait aux exigences de l'évaluation formative :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Avoir remis le document de « synthèse-approfondissement-réinvestissement » de chaque module avant le module suivant. 2) Avoir obtenu une moyenne supérieure ou égale à 10 sur 20 sur l'ensemble des 9 dossiers des 9 modules de formation 3) Avoir remis le rapport de stage avant la date limite de dépôt 4) Avoir obtenu une note supérieure ou égale à 10 sur 20 à son rapport de stage. | <p>- La quantification de la charge d'un des sportifs entraînés est explicitée.</p> <p>- Les outils et méthodes utilisés pour recueillir les données sont identifiés (RPE, questionnaire psychologique, GPS, VFC...) .</p> <p>- Les outils notamment numériques et méthodes pour stocker, traiter et analyser les données (plateforme Athlète Management Système : A360 , Playsharp, etc.) sont identifiés.</p> |
| <p>C3. Concevoir et mettre en oeuvre un programme de préparation physique, afin de développer ou maintenir un niveau de qualités physiques optimal, en mobilisant les connaissances actualisées, les méthodes et matériel adaptés et en prenant en compte les exigences de la discipline, la singularité du profil du sportif, dans les spécificités du contexte du haut niveau (calendrier compétitif national et international).</p> | <p>c. Remis à la date de dépôt prévue, le rapport exigé pour l'épreuve N°1 qui concerne l'accompagnement en préparation physique d'un ou de plusieurs sportifs de haut niveau, effectué par le candidat sur son lieu d'exercice pendant 9 mois minimum. La liste des candidats admis pour se présenter à la certification paraît 3 semaines avant la date prévue.</p> <p>Composition du jury Le jury est composé d'un préparateur physique-expert intervenant dans le sport de haut niveau et indépendant de l'INSEP, un représentant de l'INSEP, et le cas échéant un 3e membre représentant une entité utilisatrice (employeur).</p> <p>Déroulement de la certification Pendant les 3 semaines précédant la certification, le jury évalue le rapport d'activité du candidat. Après concertation, les membres du jury attribuent une note sur 20 au rapport d'activité à l'aide de la grille fournie. Le jury fait passer l'entretien au candidat qui est noté sur 20 à l'aide d'une seconde grille d'évaluation. Les 2 notes obtenues sont additionnées. Pour obtenir la certification, le candidat doit obtenir une note supérieure à 10 sur 20.</p> | <p>- Le programme de préparation physique mis en œuvre pour le (ou les) sportif (s) est détaillé.</p> <p>- Les choix opérés et les méthodes et outils utilisés sont explicités au regard des spécificités de la situation (profil et objectifs du sportif, structure d'entraînement, calendrier sportif) et des principes de la prophylaxie.</p> |
| <p>C4. Evaluer les effets du programme de préparation physique afin de réguler son action, en utilisant les tests, les méthodes, la technologie adapté(e)s et en interprétant les résultats.</p> | <p>Selon la note obtenue, une mention est attribuée :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entre 10 et 14 : Honorable - Entre 14 et 16 : Très honorable - Entre 16 et 20 : Félicitations du jury | <p>- Les tests d'évaluation des effets du programme de préparation physique sont présentés avec les résultats obtenus.</p> <p>- L'utilisation des outils numériques de recueil et de traitement de données ("my jump", "my sprint", "Elite HRV", "Cubios", etc.) est présentée.</p> <p>- Les résultats sont interprétés.</p> <p>-Les régulations effectuées en cours de saison sportive sont justifiées au regard des résultats obtenus.</p> |
| <p>C5. Concevoir et mettre en œuvre des routines de prévention des blessures liées aux contraintes anatomo-physiologiques de l'activité pratiquée par le sportif de haut niveau en compétition ou à l'entraînement en utilisant les méthodes et le matériel dans une approche prophylactique tout en s'assurant d'une charge d'entraînement optimale.</p> | | <p>- Les zones à risque ou blessures récurrentes de la discipline sont listées et explicitées tout en tenant compte de la singularité du sportif.</p> <p>Des routines de prévention sont présentées sous forme de fiches individualisées en rapport avec ces blessures potentielles.</p> |