



Formation Professionnelle Continue

Niveau 4 et 5

La Préparation Athlétique du Footballeur



DEVIS / PROGRAMME – 2020/2021

INSTITUT RÉGIONAL DE FORMATION DU FOOTBALL (IR2F)
Centre technique régional
Domaine de Morfondé
77270 VILLEPARISIS

Document à transmettre à l'organisme qui prendra en charge votre formation

Volume Horaire : 16 heures

Public concerné	<ul style="list-style-type: none">▪ Directeur technique de club▪ Entraîneur général de club▪ Entraîneur d'une équipe de niveau national ou haut niveau régional▪ Responsable de formation en club amateur
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">° Mettre en place une méthodologie visant la diminution des risques de blessures.° Favoriser l'accès à l'autonomie dans le domaine de la préparation athlétique.° Programmer l'entraînement toute la saison durant : avant, pendant et après la période de compétition.° Connaissances des outils pratiques permettant de quantifier la charge d'entraînement dans le cadre du football amateur.
Prérequis	<p>Le candidat doit au moment de son entrée en formation être titulaire du diplôme d'entraîneur de football de Niveau 4 ou 5 (BMF ou BEF).</p>
Programme	<ul style="list-style-type: none">▪ Analyse des différentes méthodologies de la préparation athlétique : associée ; dissociée ; intégrée et ses jeux réduits.▪ Appréhender les caractéristiques athlétiques et les qualités physiques en fonction des catégories, des systèmes et des postes.▪ Appréciation de la charge de travail à l'entraînement.▪ Contribution des contenus de Préparation athlétique à la diminution des risques de blessures

Ligue Paris Ile-de-France de Football

5 Place de Valois, 75001 Paris

Mail: formations@paris-idf.fff.fr - Web : <http://paris.idf.fr/>

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11753285075 auprès du préfet de la région

Siret n° 302 981 279 00011 - Code NAF : 93.19Z



Formation Professionnelle Continue Niveau 4 et 5 La Préparation Athlétique du Footballeur



Méthodes et Supports

- Exposés théoriques, mises en situations pratiques, temps d'échanges entre formateurs et stagiaires, ateliers, travail de groupe. Témoignage d'expert.
- Supports pédagogiques sous forme de diaporamas, documentations remises aux stagiaires (clés USB)

Déroulement de la formation

Une attestation de formation sera délivrée au terme de la session.
Elle répond aux exigences de formation continue des entraîneurs dans le cadre de l'application du statut des éducateurs et de la délivrance des licences UEFA.

Responsable Pédagogique de la Formation : Romuald HAMON

Dates : 7 et 8 juin 2021

Coût pédagogique : 144 €

Lieu de la formation : Centre technique régional – Domaine de Morfondé 77270 VILLEPARISIS

Hébergement et restauration : restauration offerte par la Ligue Paris Ile-de-France

Une demande de co-financement peut être effectuée auprès de la Commission d'aide à la formation de la LFA à l'adresse suivante formation@fff.fr.

Attention : les stagiaires sont tenus de pratiquer lors des séances pédagogiques de terrain.