



LA SEMAINE DE LA  
PRÉPARATION PHYSIQUE  
FCFV Association Française de Coordonnateurs de C

15 - 18 avril 2019



3<sup>e</sup> ÉDITION

AVEC LA PARTICIPATION DE :  
Fabrice Aubert, Sébastien Bouchard, Stéphane Druot, Guillaume Frenschel, Daniel  
Marty, Christophe, Sébastien, Sébastien, Jean-François, Sébastien,  
André, Sébastien, Sébastien, Sébastien, Sébastien, Sébastien,  
André, Sébastien, Sébastien, Sébastien, Sébastien, Sébastien,

PLACES LIMITÉES  
Infos de contact sur [www.preparationphysique.com](http://www.preparationphysique.com)



# DIPLÔME PRÉPARATEUR PHYSIQUE DE BASKETBALL 2020-2021

# PRESENTATION

L'évolution de la pratique a engendré la professionnalisation de tous les acteurs de la performance. Le staff technique est donc directement impacté dans de nombreux domaines et souvent dans des registres périphériques et complémentaires à son activité : management, préparation mentale, médical, analyse vidéo et bien entendu la préparation physique.

L'augmentation du nombre de matchs, la durée des saisons sportives, le contexte et les enjeux dans lesquels se déroulent les compétitions demandent un accompagnement méthodologique pour une gestion pertinente des charges d'entraînement.

C'est pourquoi il est indispensable de disposer de préparateurs physiques disposant de compétences pointues au service du basketball, tout en limitant les risques de blessures inhérentes à sa pratique intensive.

Depuis la promotion 2018/2019, le DPPBB met l'accent sur les fondamentaux de la préparation physique pour les jeunes joueurs et joueuses. La formation s'appuiera sur les retours d'expérience du Centre Fédéral de BasketBall (CFBB), les préparateurs physiques des Equipes de France ainsi que les retours du staff médical.

Organisé en partenariat avec l'institut National du Sport, de l'Expertise et de l'Excellence (INSEP), la formation s'appuiera sur les compétences de préparateur physique d'autres disciplines.

## OBJECTIFS ET PUBLIC

Le diplôme de préparateur physique, inscrit au statut du technicien, est ouvert aux entraîneurs en fonction. Les objectifs ont été revus en fonction des exigences actuelles :

**Maitriser les aspects identitaires du métier de Préparateur Physique**

**S'intégrer dans un staff technique**

**Assurer une évaluation plus objective du niveau athlétique des joueurs et des joueuses dans le but de mieux cibler et réguler les charges d'entraînement**

**Contribuer à la prise en charge individuelle des joueurs et des joueuses pour leur récupération active et leur réathlétisation après blessure**

**Elaborer des projets de formation athlétique à moyen et long terme pour les jeunes joueurs**

Il est particulièrement adapté aux :

- entraîneurs d'un centre de formation agréé (PROA, PROB, LFB),
- Entraîneur des pôles espoirs (avis du coordonnateur du pôle),
- Les entraîneurs évoluant U15 et U18 ELITE et titulaire d'un DE.JEPS.

## EN PARTENARIAT AVEC L'INSEP

Le diplôme de Préparateur Physique est organisé conjointement par la FFBB et l'INSEP.



# ORGANISATION

174 HEURES

La formation est organisée autour de 4 semaines de présentiel et de modules de formation à distance. Chaque semaine de formation débutera le lundi à 10H pour se terminer le jeudi à 16H. Le programme est donné à titre indicatif (il reprend celui de la promotion 2018/2019).

<b>BLOC 1</b> 23 au 26 novembre 2020	<ul style="list-style-type: none"><li>•Le métier de PP: rôles, compétences, méthodes de préparation physique</li><li>•Les registres d'intervention de la PP/ basket-ball</li><li>•Analyse de l'activité</li><li>•Procédures d'évaluation</li><li>•Approche prophylactique de la préparation physique</li></ul>
<b>BLOC 2</b> 4 au 7 janvier 2021	<ul style="list-style-type: none"><li>•Le renforcement musculaire, approche théorique et mise en pratique</li><li>•La nutrition chez le sportif</li><li>•La récupération et ses méthodes contemporaines</li></ul>
<b>BLOC 3</b> 8 au 11 mars 2021	<ul style="list-style-type: none"><li>•Les filières énergétiques</li><li>•La planification</li><li>•La pliométrie chez le jeune basketteur</li><li>•Initiation à l'haltérophilie</li><li>•Test de connaissance</li></ul>
<b>BLOC 4</b> 3 au 6 mai 2021	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>SEMAINE DE LA PREPARATION PHYSIQUE</b></li></ul>
<b>BLOC 5</b> juin 2021	<ul style="list-style-type: none"><li>•<b>SOUTENANCE MEMOIRE</b></li></ul>

## SELECTION DES CANDIDATURES

La commission de sélection des candidats se réunira en octobre 2020 afin d'étudier l'ensemble des dossiers. Seuls les dossiers complets seront étudiés et la commission vérifiera :

- Vérifiera les prérequis d'entrée en formation
- S'assurera que le candidat est bien en poste avec une équipe du niveau visé par le public
- Analysera la problématique développée par le candidat sur la problématique liée à la préparation physique (**à développer dans le dossier de candidature**).

## VALIDATION DU DIPLOME

Le diplôme est inscrit au statut du technicien de la FFBB avec une possibilité d'intervention dans le champ professionnel. L'évaluation finale du diplôme permet donc de répondre aux exigences d'intervention dans un secteur professionnel.

L'obtention du diplôme passera donc par :

- Une obligation d'assiduité des stagiaires,
- Le rendu et la validation des TP demandés entre chaque bloc de formation
- Des quizz elearning
- Le rendu du mémoire et sa soutenance devant un jury



## *Diplôme de Préparateur Physique de BasketBall*

OBJECTIFS	Maitriser les aspects identitaires du métier de Préparateur Physique S'intégrer dans un staff technique Assurer une évaluation plus objective du niveau athlétique des joueurs et des joueuses dans le but de mieux cibler et réguler les charges d'entraînement Contribuer à la prise en charge individuelle des joueurs et des joueuses pour leur récupération active et leur réathlétisation après blessure Elaborer des projets de formation athlétique à moyen et long terme pour les jeunes joueurs.
PUBLIC CONCERNE	Entraîneurs d'un centre de formation agréé (PROA, PROB, LFB) Entraîneur des pôles espoirs (avis du coordonnateur du pôle) Entraîneurs titulaires du DE.JEPS évoluant en U15 et U18 ELITE
PREREQUIS	- Etre titulaire d'un diplôme de niveau IV (BEES1) ou 111 (DE.JEPS) dans le champ du basketball - Etre en activité dans un club du championnat de France, dans un pôle espoir ou dans un centre de formation d'un club professionnel - Présenter une problématique autour de la préparation physique en lien avec l'équipe entraînée pendant la saison 2018/2019 et 2019/2020
PROGRAMME DETAILLE	A venir.
MOYENS PEDAGOGIQUES	<input checked="" type="checkbox"/> Séance de formation en salle <input checked="" type="checkbox"/> Mise en situation <input checked="" type="checkbox"/> Etudes de cas <input checked="" type="checkbox"/> Dossier technique remis <input checked="" type="checkbox"/> Intervention sur terrain <input type="checkbox"/> Observation et retours Autres (préciser) : formation à distance
MOYENS TECHNIQUES	<input checked="" type="checkbox"/> Support projeté <input type="checkbox"/> Paper-board <input checked="" type="checkbox"/> Vidéo Autres (préciser) :
RESPONSABLE PEDAGOGIQUE	Julien COLOMBO
SUIVI	
EVALUATION	Assiduité, soutenance d'un mémoire, quizz elearning, TP
DIPLOME DELIVRE	DPPBB inscrit au statut du technicien

<b>Date formation</b> Novembre 2020 à juin 2021	<b>Durée</b> 174 Heures	<b>Tarif :</b> A définir	<b>Effectif</b> 16
---	----------------------------	-----------------------------	-----------------------

INSCRIPTION	Pré-inscription sur <a href="http://www.ffbb.com/formations">www.ffbb.com/formations</a>
MODALITES COMPLEMENTAIRES	Les pré-inscriptions sont ouvertes. Un dossier de candidature sera adressé à chaque candidat.
LIEU	INSEP