



FORMATION CONTINUE - NIVEAU 3 ET 4

Préparation athlétique du footballeur



DEVIS / PROGRAMME – 2020/2021

Ligue de Bretagne de Football

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro : 53 35 07058 35

Siret : 777 746 678 00062

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

Volume Horaire : 16 heures

Public concerné	▪ 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	° 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	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).
Programme	▪ 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
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)

Ligue de Bretagne de Football

29, rue de la Marebaudière – CS 96838 Commune de Montgermont – 35768 ST GREGOIRE Cedex

Mail: irff@footbretagne.fff.fr – Web: <http://footbretagne.fff.fr>

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 53 35 07058 35 auprès du préfet de la région

Siret n°77774667800062 - Code NAF 9319Z



FORMATION CONTINUE - NIVEAU 3 ET 4

Préparation athlétique du footballeur



Planning et organisation

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 Educateurs et de la délivrance des licences UEFA.

Responsable Pédagogique de la Formation : Christophe COUE

Dates : 4 et 5 janvier 2021

Coût

Coût pédagogique : 144 € (chèque à l'ordre de l'IR2F Bretagne)

Lieu de la formation, hébergement et restauration :

C.T.B. Henri Guérin,
5, allée du Haut Champ,
22440 PLOUFRAGAN

Vous choisissez l'une des options suivantes et transmettez le règlement directement avec votre fiche d'inscription (chèque à l'ordre du CTB Henri Guérin) :

- Demi-pension : 30,08 €
- Internat : 74,16 €

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

Ligue de Bretagne de Football

29, rue de la Marebaudière – CS 96838 Commune de Montgermont – 35768 ST GREGOIRE Cedex

Mail: irff@footbretagne.fff.fr – Web: <http://footbretagne.fff.fr>

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 53 35 07058 35 auprès du préfet de la région

Siret n°77774667800062 - Code NAF 9319Z