

Titre de l'action	Accompagnement en préparation physique et performance sportive - 3PS FOAD (Distanciel)
Publics cibles	Entraîneurs et enseignants de toutes disciplines Préparateurs physiques, Coachs sportifs Kinésithérapeutes Sportifs de haut-niveau, anciens sportifs Professeurs d'E.P.S Médecins, ostéopathes, sophrologues...
Nbre de participants	Modalités distancielles : Formation individuelle réalisée en distancielle (Entrée permanente - Pas de limitation de place)
Prérequis	Aucun pré-requis spécifique sauf appartenir au public cible Un entretien est organisé avec notre chargé des admissions pour apprécier la cohérence du projet professionnel du candidat avec la formation.
Compétences visées	Cette formation permet aux professionnels de l'accompagnement sportif d'acquérir des compétences de pointe dans le domaine de la préparation physique, de la nutrition et de la récupération en lien avec la performance sportive.
Objectifs pédagogiques	A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de : – Déterminer les contraintes, besoins énergétiques et musculaires pour une activité physique réalisée par des sportifs en évaluant leur effort physiologique afin de mettre en place une planification d'entraînement collective et individualisée – Proposer un programme d'entraînement spécifique à une activité et personnalisé, prenant en considération la progressivité et l'intégrité physique du sportif afin de développer l'endurance, la force, la vitesse, la puissance musculaire ainsi que la souplesse du sportif – Construire des séances d'entraînement en quantifiant en amont et en aval les charges de travail et en déployant des méthodologies d'entraînement novatrices afin de faire progresser un groupe de sportifs tout en évitant le risque de surmenage et en sachant s'adapter à un contexte sportif particulier – Mettre en œuvre des stratégies de récupération énergétique et musculaire auprès d'un groupe de sportifs en s'appuyant sur la conduite à tenir en nutrition, hydratation, hygiène de sommeil, techniques annexes et en prenant en considération les déterminants psychologiques – Proposer un accompagnement nutritionnel et hydrique à un groupe de sportifs en prenant en considération leur bilan médical, afin de réduire les risques de surmenage et de blessures, tout en améliorant les performances à l'entraînement et en compétition – Favoriser une bonne hygiène de sommeil en prenant en considération la qualité et quantité de sommeil des sportifs afin d'optimiser sa qualité récupératrice et les facteurs de performance

Programme	Positionnement : Un questionnaire est proposé en début de formation aux participants pour évaluer leur positionnement par rapport aux objectifs de formation et pouvoir apprécier la progression en fin de formation. Le programme de formation s'articule autour de 6 modules Module 1 : La performance et ses facteurs : les sollicitations musculaires et énergétiques et leurs contraintes spécifiques Module 2 : Faire progresser dans les domaines clés : endurance, force, vitesse, puissance musculaire Module 3 : Maîtriser la charge d'entraînement dans tous les contextes Module 4 : Planifier efficacement les stratégies de récupération (récupération des dommages musculaires, récupération énergétique, surmenage, déplacement en compétition). Module 5 : Améliorer les conduites nutritionnelles pour être performant à l'entraînement et en compétition (équilibre alimentaire, hydratation / aux effets de l'entraînement, blessure surmenage, compétition, altitude...) Module 6 : Initiation au sport santé et aux conduites médicales à tenir sur le terrain. Des séances de supervisions individuelles organisées à distance viennent rythmer le parcours de formation.
Durée de formation	Durée totale de la formation : 160 heures réparties sur 12 mois. La mise en ligne des ressources s'effectue par modules découpés en runs accessibles au fur et à mesure de l'avancement dans le parcours de formation après réalisation d'un quizz. Chaque module est disponible jusqu'à 3 mois après la fin de votre formation, 24h/24, avec une simple connexion Internet.
Lieu de la formation	A distance sur notre plate-forme Learnbox (consultable sur ordinateur ou téléphone portable) pour les modules e-learning et en visio pour les supervisions.
Méthodes et moyens pédagogiques	Formation distancielle diffusée via notre plateforme LearnBox composée de vidéos pour les notions théoriques, d'études de cas pratiques, de mise en application d'outils/exercices 4 supervisions individuelles à distance réalisée avec un tuteur par visio-conférence Accompagnement et suivi tout au long de la formation par nos référents pédagogiques. Réalisation d'un stage pratique de 25h pour préparer le dossier de certification.
Modalités d'évaluation de la formation	Réalisation d'un projet professionnel auprès d'un sportif ou groupe de sportifs. Présentation d'un dossier sur son projet professionnel et entretien oral d'explicitation devant jury expert des métiers de nos stagiaires. Une attestation de fin de formation est délivrée à chacun des participants ayant assisté à la totalité de la formation et réalisé les évaluations proposées durant la formation.
Modalités d'appréciation de la satisfaction	Questionnaire individuel de satisfaction et recueil des retours individuels en supervision de fin de parcours.

Encadrement pédagogique	Coordination pédagogique et supervision : Ana Carolina Miranda – DEJEPS Hacumese, préparatrice physique et CTR Haltérophilie - formatrice et jury BPJEPS et BF FFHM Coordonne la formation 3PS (Accompagnement en Préparation Physique et Performance Sportive) qui a post formé plus de 600 professionnels du sport. Ces missions s'appuient sur son travail de près de 10 ans dans l'accompagnement de la structuration d'équipes et de modèles de performance. Actuellement auprès de la fédération française d'haltérophilie comme CTR. Préparatrice physique pour une équipe Elite de rugby féminine, dont 3 joueuses sont titulaires en sélection nationale. Formatrice et jury depuis 5 ans en BPJEPS et au sein des brevets fédéraux. Intervenants : 19 experts reconnus dans leurs domaines d'intervention participent à l'animation de cette formation (leur profil est disponible sur notre site internet Aurélien BROUSSAL, Christophe HAUSSWIRTH, Christophe HUET, Diego GONCALVES, Emilie THIENOT, Florian PATALAGOITY, François DUFOREZ, Jean-Benoît MORIN, Laurie-Anne MARQUET, Lilian LACOURPAILLE, Robin PLA, Sébastien DURAND, Xavier BIGARD, Yann LE MEUR, Yann MORISSEAU, Anaël AUBRY, Valentin LACROIX, Pablo HAMMOUCHE, Simon TRUBERT. Tuteurs : un tuteur dédié vous suivra tout au long du parcours. Nos tuteurs sont des professionnels renommés en lien avec le profil des candidats pour accompagner au plus près des contextes des participants.
Modalités et délais d'accès	Modalités d'inscription : sur dossier d'inscription accessible en ligne Après vérification des pré-requis, un entretien de faisabilité est organisé avec notre chargé des admissions pour apprécier la cohérence du projet professionnel du candidat avec la formation. <i>Entrée permanente : le démarrage de la formation est possible à tout moment de l'année selon vos disponibilités et après validation de votre dossier par le responsable pédagogique.</i>
Tarif / Inscription	Tarifs disponibles sur notre site internet <i>Pour toute inscription, une convention ou un contrat de formation sera établi pour solliciter une éventuelle prise en charge auprès des financeurs (OPCO, FIF PL ou autres)</i>
Accessibilité aux personnes en situation de handicap	Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. En amont de votre inscription, contacter directement notre référent handicap pour effectuer ensemble une analyse de vos besoins au regard des différentes composantes de la formation afin d'envisager ensemble les aménagements possibles et utiles à la compensation de votre handicap. Référente handicap : Karine MARCHALANT - k.marchalant@trans-faire.fr
Poursuite ou passerelles possibles après la formation	Autres formations continues : Accompagnement en Préparation physique et Performance sportive (3PS) Formation HRV et monitoring de l'entraînement (Variabilité Fréquence Cardiaque (HRV) Masterclass Trans-Faire : Force et Vitesse, Nutrition Santé

