

Certificat Fédéral de Préparation Athlétique



Accueil

Ligue du Maine de football

2016/2017



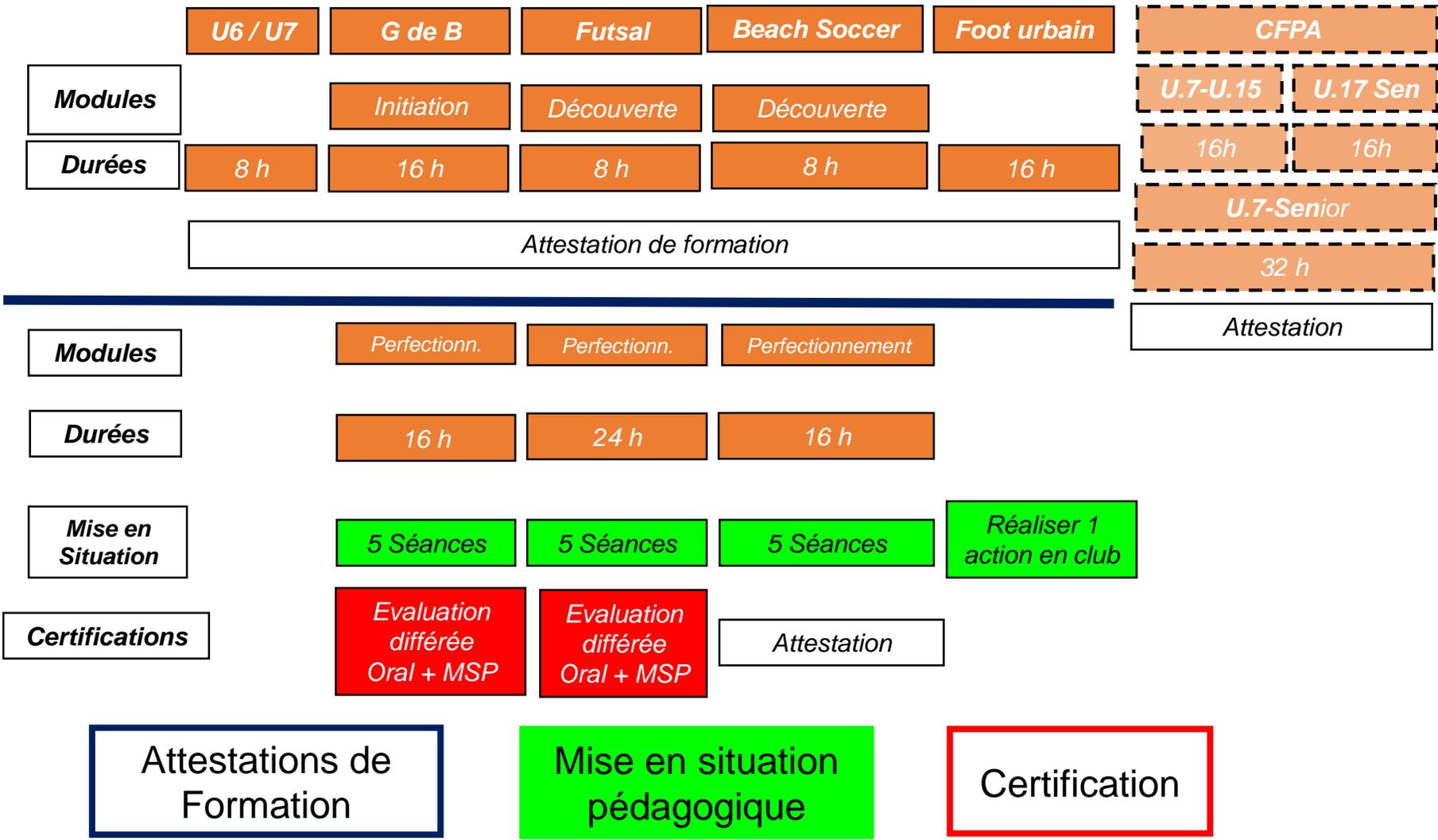
Les compétences visées

Ec: être capable

- ***Ec*** de connaître les différentes qualités physiques nécessaires à la pratique du football.
- ***Ec*** de capable de proposer des séances pour chaque qualité physique.
- ***Ec*** d'adapter la préparation athlétique par rapport à la catégorie de pratique.
- ***Ec*** d'évaluer les progrès de ses joueurs, d'organiser et de structurer leur travail athlétique.
- ***Ec*** de prévenir les blessures générées par la pratique du football.



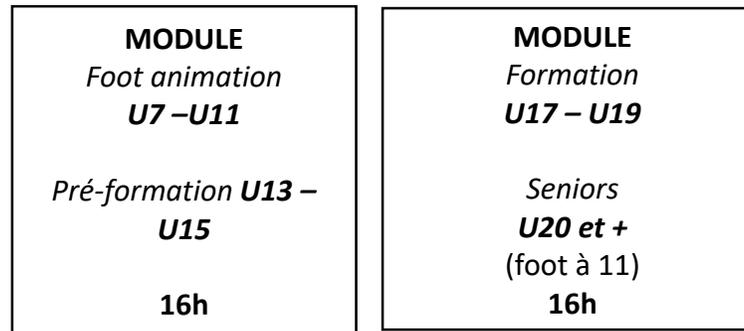
Les Modules complémentaires





Le Certificat Fédéral de Préparation athlétique

**Certificat Fédéral de
Préparation Athlétique**
4j / 32heures



**Mise en
Situation Pédagogique**
(5 séances)

**Evaluation
différée**
(MSP + oral sur dossier)

Attestations de
Formation

Mise en situation
pédagogique

Certificat



C.F.P.A sur 2 jours en continu (partie formation et séniors: 16h00)

H	Bloc 1 Formation (U.17 à U.19)	H	Bloc 2 Formation (U.17 à U.19)	H	Bloc 3 <i>Post-formation et senior</i>	H	Bloc 4 <i>Post-formation et senior</i>
30'	Accueil, objectifs et organisation	30'	TP: préparation MSP	20'	Quiz retour Bloc 1 et 2	30'	TP: préparation MSP
30'	Analyse de l'activité du joueur U.17/U.19	90'	Mise en Situation Pédagogique 1 En formation Séances Stagiaires Observations Cadres	30'	La connaissance du joueur Senior	90'	Mise en Situation Pédagogique 2 <i>La post-formation</i> <i>Et senior</i> Séances Stagiaires Observations Cadres
10'	Pause			10'	Pause		
30'	Approches méthodologiques de la PA			90'	Evaluation des qualités athlétiques U.17/senior		
50'	Les qualités athlétiques à développer / entretenir						
90'	Séances Cadres (1) Développement des qualités athlétiques en <i>Formation</i> <i>PAA: Vitesse-Vivacité</i> <i>Gainage Etirements</i> <i>Renforcement muscu.</i> <i>Aérobie</i> <i>Observations stagiaires</i>	55'	Les qualités athlétiques à développer / entretenir	90'	Séances Cadres (2) Entretien des qualités athlétiques <i>En Post-formation et senior</i> <i>PPI: Anaérobie lactique et aérobie</i> <i>Observations stagiaires</i>	60'	Les 4 étapes méthodologiques de la préparation athlétique
		10'	Pause			10'	Pause
		55'	Planification et programmation des qualités athlétiques U.17/senior			30'	Forum
		20'				20'	Bilan et Clôture



C.F.P.A sur 2 jours en continu (partie école de football et préformation: 16h00)

H	Bloc 1 Ecole de Football (U.7 à U.11)	H	Bloc 2 Ecole de Football (U.7 à U.11)	H	Bloc 3 <i>La préformation</i> (U.13 à U.15)	H	Bloc 4 <i>La préformation (U.13 à U.15)</i>
30'	Accueil, objectifs et organisation	30'	TP: préparation MSP	20'	Quiz retour Bloc 1 et 2	30'	TP: préparation MSP
30'	Analyse de l'activité du joueur U.7/U.11	90'	Mise en Situation Pédagogique 1 Ecole de Football (U.7/U.11) Séances Stagiaires Observations Cadres	30'	La connaissance du joueur U.13/U.15	90'	Mise en Situation Pédagogique 2 <i>La préformation (U.13/U.15)</i> Séances Stagiaires Observations Cadres
10'	Pause			10'	Pause		
30'	Approches méthodologiques de la PA			30'	La connaissance du jeu: analyse de l'activité Football U.13/U.15		
50'	Les qualités athlétiques à aborder / préparer (I)			60'	Les qualités athlétiques à préparer		
90'	Séances Cadres (1) Approche des qualités athlétiques à <i>L'école de Football</i> PAA: Motricité, Vivacité PPI: Vitesse, Force-Puissance, Ressources Aérobie Observations stagiaires	55'	Les qualités athlétiques à aborder / préparer (II)	90'	Séances Cadres (2) Traitement des qualités athlétiques <i>En préformation (U.13/U.15)</i> PAA: Vitesse-Vivacité Gainage Etirements Renforcement muscu. PPI: Aérobie Observations stagiaires	60'	Evaluation des qualités athlétiques (U.13/U.15)
		10'	Pause			10'	Pause
		30'	Planification et programmation des qualités athlétiques (U.7/U.15)			30'	Forum
		55'				20'	Bilan et Clôture



Emploi du temps sur 4 jours en continu (32h00)

H	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
8h30 9h00	Accueil, objectifs et organisation	Accueil, Quiz J.1	Planification et programmation des composantes athlétiques <i>(charge d'entraînement)</i> (U.7 à Senior)	Accueil, Quiz J.2, J.3
9h00 10h15	La connaissance du jeu Analyse de l'activité <i>(du U.7 au senior)</i>	Approches méthodologiques de la PA <i>(les modes opératoires)</i>		Les outils d'évaluation des qualités physiques
10h30 12h30	La connaissance du joueur au regard de la préparation athlétique <i>(du U.7 au senior)</i>	Mise en Situation Pédagogique 1 4 groupes de 5 stagiaires Observation Cadres	Mise en Situation Pédagogique 2 4 groupes de 5 stagiaires Observation Cadres	Mise en Situation Pédagogique 3 4 groupes de 5 stagiaires Observation Cadres
REPAS				
14H00	Présentation des séances cadres	Travaux pratiques	Travaux pratiques	Travaux pratiques
14h30 16h30	Séances Cadres (1) PAD-Vitesse- vivacité PPI- Explosivité puissance (U.7 à Senior) Observations stagiaires	Séances Cadres (2) Force - Puissance (U.7 à Senior) Observation stagiaires	Séances Cadres (3) PAD et PPI La filière Aérobie (U.7 à Senior) Observations stagiaires	Mise en Situation (4) Outils d'évaluation 4 groupes de 5 stagiaires Observations Cadres
16h45 18h00	Les qualités athlétiques à aborder (U7), préparer (U13), développer (U15) et entretenir (Senior) <i>(du U.7 au senior)</i>	Le pack prévention <i>(échauffements – gainage proprioception – étirements)</i>	Le Forum <i>Problèmes rencontrés:</i> <i>Avant saison</i> <i>Retour de blessures</i> <i>Diététique</i>	Les 4 étapes méthodologiques de la préparation athlétique
18h-19h	Travaux préparatoires aux mises en situations pédagogiques			Bilan et clôture du stage
REPAS				



Valeurs de la FFF déclinées en formation

