



PROGRAMME

FORMATION 3PS

**ACCOMPAGNEMENT EN PRÉPARATION PHYSIQUE  
ET PERFORMANCE SPORTIVE**

**CAMP ACADEMY ELITE NORMANDIE TRAINING**

N° SIRET : 812 453 470 000 39

N° DÉCLARATION ACTIVITÉ : 28140291514

484 Rue Antoine De Saint Exupéry

14760 BRETTEVILLE SUR ODON

## LES OBJECTIFS

- Maîtriser les outils d'évaluation et de suivi servant de support à la performance et à son amélioration.
- Modéliser et analyser toutes les disciplines sportives sur les plans physiques, techniques et énergétiques.
- Concevoir les séances d'entraînement pertinente via des outils d'analyse novateur et les planifier sur l'année de façon rationnelle.
- Programmer la récupération en utilisant des outils adaptés
- Observer d'une manière pertinente les états, comportements, attitudes des sportifs individuels, des équipes...
- Quantifier la charge de travail et maîtriser les différents effets immédiats et différés des méthodes de développement utilisées
- Gérer les périodes de développement, de compétition avec une nutrition adaptée.
- Effectuer une prise de recul avec sa propre pratique et son expérience, à l'aide de tables rondes

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

**DUREE : 165h (dont 45h en FOAD)**  
**STAGE PROFESSIONNEL OBLIGATOIRE : 80h**

### **Mention carte pro (si déjà titulaire d'un diplôme dans l'entraînement) :**

« accompagnateur en préparation physique auprès de tout public »

- **Planifier l'entraînement et gérer la charge**
  - *Caractériser des sollicitations énergétiques*
  - *Les filières énergétiques*
  - *Les modèles de planification de l'entraînement dans les sports à dominante aérobie*
  - *Comment mieux planifier la charge d'entraînement et prévenir du surmenage*
  - *La planification de l'entraînement physique*
- **Maîtriser toutes les composantes de la performance en sport (santé et mouvement)**
  - *Evaluer le mouvement*
  - *Corriger le mouvement*
  - *Sommeil, vigilance et immunité (importance de la nutrition)*
  - *Education à la santé*
  - *Sommeil et sport*

- **Développer les qualités physiques Force-Vitesse-Puissance** *Les déterminants mécaniques de la performance en sport (fondements théoriques du profil Force-Vitesse-Puissance)*
- *Evaluer et améliorer le profil Force-Vitesse en pratique*
- *Maîtriser les mouvements de base en musculation*
- *Les différentes méthodes de développement musculaires*
- *Développer la force spécifique en salle de musculation*
- *Développer les qualités de Puissance*
- **Maîtriser les bases nutritionnelles de la performance en sport**  
*Nutrition du sport adaptée aux contraintes du sportif*
  - *Nutrition et performance en sport*
  - *Cas pratique : perte de masse grasse et prise de masse musculaire*
- **Prendre en charge un sportif blessé, du diagnostic à la réathlétisation**
  - *Diagnostic, prise en charge et prévention des pathologies du sportif*
  - *Conduite à tenir face à un accident au cours de la pratique sportive sur le terrain*
  - *Entraînement contre résistance et prévention des blessures*
  - *Accompagnement nutritionnel et médicamenteux du patient*
  - *De la prise en charge au retour sur le terrain*
- **Appliquer ses connaissances théoriques aux contextes de terrain**
- *La préparation physique dans les sports d'endurance*
  - *Planifier et optimiser l'entraînement combiné*
  - *Mieux se préparer à un contexte sportif particulier : la chaleur*
  - *L'entraînement intermittent : HIIT. Développement des qualités énergétiques spécifiques aux disciplines sportives*
  - *Vers une optimisation des qualités physiques : cas particulier chez l'enfant*
  - *Partage d'expérience avec des préparateurs physiques*
  - **Optimiser la récupération par des stratégies adaptées**  
*La récupération : savoir la planifier et faire les bons choix en fonction des besoins identifiés*
  - *Optimiser la récupération grâce aux déterminants psychologiques : une approche intégrée et appliquée*
  - *Stratégies de récupération en football*
  - *Conseils nutritionnels apportés à un joueur blessé*

## LE PUBLIC

- Sportifs de haut niveau, anciens sportifs
- Entraîneurs et enseignants de toutes disciplines
- Professeurs d'E.P.S, Coach sportifs
- Préparateurs physiques, Coachs sportifs / éducateurs sportifs...

## LES PRÉ-REQUIS

- La certification s'adresse aux éducateurs sportifs titulaires d'une carte professionnelle délivrée en application de l'article L212-1 du code du sport portant mention des conditions d'exercice en entraînement sportif.
- Le candidat doit pouvoir justifier de 2 ans d'expérience professionnelle en lien avec le monde du sport.

## DURÉE

- 165H au sein de l'organisme de formation

## MODALITES D'EVALUATION

- Positionnement à l'entrée
- Evaluations intermédiaires au cours de la formation (quiz, mise en situation, démonstration...selon les modules)
- Evaluation finale : préparation d'un dossier exposant une expérience professionnelle d'entraînement et présentation orale face à un jury.

## LES MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Cours magistraux en présentiel
- Travaux dirigés en groupe avec mise en situation  
Interventions de spécialistes
- Mise en situation pratique dans des ateliers thématiques

## LIEU DE LA FORMATION



**CAEN Training**  
484 Rue Antoine de Saint Exupéry  
14760 BRETTEVILLE SUR ODON



**POUR PLUS D'INFORMATIONS CONTACTEZ-NOUS !**



**[contactcaentraining@gmail.com](mailto:contactcaentraining@gmail.com)**



**02 31 91 76 55**