

Accompagnement en préparation physique et performance sportive

RS5213 · RS · Publiée

L'essentiel

Code(s) NSF	335
Formacode(s)	15436
Type d'enregistrement	Enregistrement sur demande
Date d'enregistrement	29/06/2020
Date d'échéance	29/06/2023

Certificateur(s)

TRANS-FAIRE FORMATION (TF FORMATION) · SIRET : 39000312700045

Résumé de la certification

OBJECTIFS ET CONTEXTE

La certification 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.

COMPÉTENCES ATTESTÉES

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

Proposer une 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

Voies d'accès

MODALITÉS D'ACCÈS

Formation continue

PRÉREQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION

La certification s'adresse aux Éducateurs sportifs titulaires d'une carte professionnelle délivrée en application de l'article L.212-1 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

Base légale

Date de décision	29/06/2020
Durée de l'enregistrement	3 ans
Date d'échéance de l'enregistrement	29/06/2023

Pour plus d'informations

LIEN VERS LE DESCRIPTIF

<https://www.trans-faire.fr/fr/formation-continue-preparation-physique-recuperation-nutrition.html>

Fiche officielle (France Compétences)

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/5213/>

Entrées et sorties de formation

Entrées en formation	73
Parcours menés à terme	102
Taux d'achèvement	140 %
Période	02/2022 – 07/2024

Entrées et sorties — Caisse des Dépôts (open data), tous organismes confondus.

Demande CPF — formations engagées

Dossiers CPF engagés	193
Montant total engagé	377 223 €
Coût moyen par dossier	1 955 €
Durée moyenne	153 h
Période	09/2020 – 06/2023
France compétences	86 %
Reste à charge titulaire	9 %
France Travail	3 %
Entreprise	1 %
Régions	0 %
Compte d'engagement citoyen	0 %

Formations engagées via le CPF — Caisse des Dépôts (open data), tous organismes confondus.