

Préparation physique en haute performance

RS6048 · RS · Publiée

L'essentiel

Code(s) NSF	335w
Formacode(s)	15436
Type d'enregistrement	Enregistrement sur demande
Date d'enregistrement	01/07/2022
Date d'échéance	01/07/2025

Certificateur(s)

INSTITUT NATIONAL DU SPORT DE L'EXPERTISE ET DE LA PERFORMANCE · SIRET : 13001080400016

Résumé de la certification

OBJECTIFS ET CONTEXTE

La certification "Préparation physique en haute performance" vise à attester des compétences d'encadrement et d'entraînement de sportifs de haut niveau ou en voie d'accession à une pratique sportive de haut niveau dans le domaine du développement, de l'entretien ou de la recouvrance du potentiel physique fonctionnel en vue de contribuer à la réalisation d'une performance sportive de haut niveau.

Depuis son introduction de façon significative dans l'entraînement sportif de haut niveau en France, il y a une trentaine d'années, la préparation physique a longtemps été assurée majoritairement par l'entraîneur. Cependant, la recherche de la plus haute performance exige la prise en compte d'un plus grand nombre de paramètres et de ce fait une expertise spécifique. Cette double exigence a imposé aux structures de haut niveau le recours à des professionnels dédiés à la préparation physique capables de travailler en interaction avec tous les membres de l'équipe d'encadrement sous la responsabilité de l'entraîneur. Dorénavant, un préparateur physique est présent dans la majorité des équipes d'encadrement de structures professionnelles et de structures fédérales reconnues de haut niveau.

Le préparateur ou préparatrice physique de haut niveau, à l'instar de l'entraîneur et de chaque membre du staff d'encadrement sportif, doit adopter une approche systémique de la performance. Ses objectifs se déclinent de la manière suivante :

- Développer ou entretenir les qualités physiques spécifiques permettant l'optimisation de la performance,
- Aider à la récupération après l'effort à court, moyen et long terme
- Prévenir les risques de traumatismes ou de blessures, liés à la pratique intensive de la discipline sportive à l'entraînement comme en compétition
- Favoriser le retour à l'entraînement à la suite d'une blessure ou d'un traumatisme ayant nécessité ou pas une intervention chirurgicale.

Au quotidien, le préparateur ou la préparatrice physique :

- Travaille avec l'entraîneur et tous les membres de l'équipe d'encadrement en fonction du type de management instauré par l'entraîneur,
- Accompagne, coach ou entraîne le(s) sportif(s) en individualisant son intervention,
- Mobilise des connaissances sur le plan anatomique, physiologique, biomécanique, bioénergétique, physiopathologique, diététique, biologique, technique, technologique, prophylactique et de méthodologie de l'entraînement sportif,
- Utilise tous les outils d'observation du geste sportif ou de la performance physique dont il peut disposer à l'entraînement ou en compétition,
- Recueille les données, les analyse et les interprète avec éventuellement l'aide d'un data scientist, d'un statisticien, d'un médecin ou d'un spécialiste vidéo.

COMPÉTENCES ATTESTÉES

1. Analyser les exigences de la discipline sportive, afin de proposer les situations d'entraînement les plus pertinentes, en observant la performance physique du sportif de haut niveau en compétition ou dans tout autre situation d'évaluation en identifiant les facteurs prépondérants sur le plan anatomo-physiologique et en s'appuyant sur les travaux scientifiques et expérientiels.
2. Quantifier la charge d'entraînement globale afin de provoquer un niveau optimal d'état de forme souhaité, en utilisant les modèles, les méthodes, outils et toute nouvelle technologie pertinente au regard de la discipline pour mesurer les effets de cette charge d'entraînement.
3. Concevoir et mettre en oeuvre un programme de préparation physique, afin de développer ou maintenir un niveau de qualités physiques optimal, en mobilisant les connaissances actualisées, les méthodes et matériel adaptés et en prenant en compte les exigences de la discipline, la singularité du profil du sportif, dans les spécificités du contexte du haut niveau (calendrier compétitif national et international).
4. Evaluer les effets du programme de préparation physique afin de réguler son action, en utilisant les tests, les méthodes, la technologie adapté(e)s et en interprétant les résultats.
5. Concevoir et mettre en œuvre des routines de prévention des blessures liées aux contraintes anatomo-physiologiques de l'activité pratiquée par le sportif de haut niveau en compétition ou à l'entraînement en utilisant les méthodes et le matériel dans une approche prophylactique tout en s'assurant d'une charge d'entraînement optimale.

Secteur d'activité et type d'emploi

RÉGLEMENTATIONS D'ACTIVITÉ

Code du sport (notamment Annexe II-1)

Voies d'accès

MODALITÉS D'ACCÈS

Formation continue

PRÉREQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION

Cette certification s'adresse à des entraîneurs et préparateurs physiques qui sont en activité professionnelle avec une expérience d'au moins 3 ans dans le domaine de l'entraînement et/ou de la préparation physique de sportifs ou d'équipe de haut niveau.

COMPOSITION DU JURY — FORMATION CONTINUE

- Un préparateur physique-expert intervenant dans le sport de haut niveau et indépendant de l'INSEP.
- Un représentant de l'INSEP.
- Le cas échéant d'un 3e membre représentant une entité utilisatrice (employeur).

Base légale

Date de décision	01/07/2022
Durée de l'enregistrement	3 ans
Date d'échéance de l'enregistrement	01/07/2025

Statistiques

Année	Certifiés	Dont VAE	Insertion 6 mois	Métier 2 ans
2021	5	—	—	—
2020	1	—	—	—

Liens avec d'autres certifications

ANCIENNES VERSIONS

RS1749

NOUVELLE(S) CERTIFICATION(S)

RS7568

Pour plus d'informations

LIEN VERS LE DESCRIPTIF

Descriptif du certificat de capacité de préparation physique

Fiche officielle (France Compétences)

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/6048/>

Entrées et sorties de formation

Entrées en formation	1
Parcours menés à terme	1
Taux d'achèvement	100 %
Période	09/2022 – 06/2023

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

Demande CPF — formations engagées

Dossiers CPF engagés	1
Montant total engagé	5 145 €
Coût moyen par dossier	5 145 €
Durée moyenne	304 h
Période	08/2022
Reste à charge titulaire	90 %
France compétences	10 %

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