

Préparation physique en haute performance

RS7568 · RS · Publiée

L'essentiel

Code(s) NSF	335w
Formacode(s)	15436
Type d'enregistrement	Enregistrement sur demande
Date d'enregistrement	30/04/2026
Date d'échéance	30/04/2029

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.

COMPÉTENCES ATTESTÉES

Analyser les exigences de la discipline sportive ou parasportive, afin de proposer les situations d'entraînement les plus pertinentes, en observant la performance physique du sportif ou parasportif 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 expérimentiels.

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.

Concevoir et mettre en œuvre 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).

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.

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.

Identifier, recueillir et interpréter des data pertinentes au regard des spécificités de la discipline et des outils à disposition afin de programmer et réguler l'entraînement des sportifs.

Travailler en synergie avec les acteurs du staff pluridisciplinaire pour contribuer à la cohérence du projet de performance de l'athlète ou de l'équipe.

Secteur d'activité et type d'emploi

RÈGLEMENTATIONS D'ACTIVITÉ

La préparation physique correspond à l'encadrement de l'activité physique et sportive tel que l'entend le Code du sport.

Les articles L212-1 à L212-3, concernant l'encadrement contre rémunération et les articles L100-1 et L131-16 du

Code du sport relatifs à la sécurité des pratiquants et à l'organisation du sport de haut niveau par les fédérations encadrent la pratique du préparateur physique, qui est avant tout, un éducateur sportif.

Voies d'accès

MODALITÉS D'ACCÈS

Formation continue, Candidature individuelle

PRÉREQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION

La certification est accessible après le parcours de formation continue, à des professionnels titulaires d'un diplôme inscrit à l'annexe II-1 du Code du sport, de niveau 6 minimum (licence STAPS ou équivalent).

PRÉREQUIS À LA VALIDATION

Pour pouvoir se présenter à l'évaluation certificative, les candidats à la certification devront avoir :

- Effectué l'intégralité du parcours de formation :
 - o Participé à l'ensemble des 9 modules et effectué au minimum les 135 heures de formation à distance.
 - o Réalisé un stage objet d'un rapport, dans une structure dédiée à la pratique sportive de haut niveau ou visant l'accession de sportifs à une pratique de haut niveau dans une autre discipline que celle dans laquelle travaille déjà le candidat.
- Satisfait aux exigences de l'évaluation formative :
 - o Avoir remis le document de « synthèse-approfondissement-réinvestissement » de chaque module avant le module suivant.
 - o Avoir obtenu une moyenne supérieure ou égale à 10 sur 20 sur l'ensemble des 9 dossiers des 9 modules de formation
 - o Avoir remis le rapport de stage avant la date limite de dépôt
 - o Avoir obtenu une note supérieure ou égale à 10 sur 20 à son rapport de stage.

COMPOSITION DU JURY — FORMATION CONTINUE, CANDIDATURE INDIVIDUELLE

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

Base légale

Date de décision	30/04/2026
Durée de l'enregistrement	3 ans
Date d'échéance de l'enregistrement	30/04/2029
Date de dernière délivrance possible	30/10/2029

Statistiques

Année	Certifiés	Dont VAE	Insertion 6 mois	Métier 2 ans
2023	3	—	—	—
2022	5	—	—	—
2021	3	—	—	—

Liens avec d'autres certifications

ANCIENNES VERSIONS

RS6048

Pour plus d'informations

Fiche officielle (France Compétences)

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/7568/>

Où se former

Formations référencées	1
Organismes	1
Régions couvertes	1
Prix indicatif	5 040 €

Offre de formation — MonCompteFormation (Caisse des Dépôts), licence ouverte.