

Programme de formation

CS6 “Préparation physique et développement”

INTITULÉ DE LA FORMATION :

Certificat de Spécialité 6 (CS6) – **Accompagner les joueurs à l'entraînement**

DURÉE : 18 heures

Présentiel : 3 journées (16 heures).

E-learning : 2 heures réparties en 4 capsules interactives.

PUBLIC VISÉ :

Cette formation s'adresse aux personnes :

- Investies durablement dans l'encadrement d'équipes de basketball à différents niveaux (jeunes et adultes).
- Cherchant à optimiser la préparation physique de leurs joueurs à l'entraînement.
- Étudiants ou entraîneurs souhaitant améliorer leurs compétences en préparation physique et en gestion des publics.
- Apprenants de la formation BPJEPS spécialité « basket » souhaitant compléter leur parcours.

PRÉREQUIS :

Avoir 16 ans révolus à la date d'entrée en formation.

Être licencié FFBB pour la saison en cours.

Encadrer une équipe en compétition pour la saison en cours.

Être titulaire d'un diplôme PSC1 ou d'un équivalent secourisme en cours de validité.

Avoir l'un des diplômes suivants :

- Diplôme Initiateur (U13/U20 ou Initiateur +), Brevet Fédéral Jeunes ou Adultes.
- Licence 3 STAPS Entraînement avec moyenne obtenue en option basket.
- CAPEPS.
- BPJEPS APT, Sports Collectifs, ou Basket.

OBJECTIFS :

À l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Identifier les facteurs de la performance en basketball.
- Connaître les objectifs et les modalités de la préparation physique.
- Appréhender la méthodologie de mise en œuvre de la préparation physique à l'entraînement.
- Connaître les caractéristiques physiques de leurs joueurs et adapter les entraînements en fonction.
- Planifier et programmer le développement physique de leur équipe à long terme.
- Maîtriser les principes de prévention des blessures dans la pratique du basketball.
- Développer les compétences psychologiques et psycho-sociales des joueurs.

COMPÉTENCES VISÉES :

- Capacité à construire des échauffements et programmes de préparation physique adaptés.
- Maîtriser les techniques de développement des qualités physiques : aérobie, vitesse, force.
- Comprendre et appliquer les méthodes de prévention des blessures.
- Savoir programmer et planifier le développement physique d'une équipe sur une saison.
- Utiliser les principes de développement psychologique pour renforcer la motivation et la gestion du stress chez les joueurs.
- Créer des situations pédagogiques liées à la préparation physique.

CONTENU DE LA FORMATION

Partie 1 : Introduction à la Préparation Physique en Basketball (E-learning : 0h30)

- **E-learning** : Développement physique et moteur du joueur (jeune et adulte).
 - Connaissance des publics : jeunes et adultes.
 - Identifier les facteurs de performance en basketball.
 - Introduction aux bases de la préparation physique.
 - Objectifs de la préparation physique et méthodologies d'application à l'entraînement.

Partie 2 : Connaissance des Publics et Prévention des Blessures (Présentiel : 7h)

- **Présentiel** : Développement moteur et physique du joueur, caractéristiques physiques et prévention.
 - Approche pratique et théorique de l'échauffement en basketball.
 - Les filières énergétiques en basketball : aérobie, vitesse, force.
 - Renforcement musculaire : quand et comment l'appliquer.
 - Prévention des blessures dans le cadre des entraînements de basketball.

Partie 3 : Construction d'une Situation Pédagogique de Préparation Physique (E-learning : 0h30)

- **E-learning** : Construire une situation pédagogique adaptée à la préparation physique.
 - Défi : Élaborer une situation d'entraînement pour améliorer la préparation physique.

Partie 4 : Programmation et Planification du Développement Physique (Présentiel : 9h)

- **Présentiel** : Préparation et développement physique : planification et connaissances psychologiques.
 - Planification des contenus de préparation physique sur une saison.
 - Développement à long terme des capacités physiques en basketball.
 - Connaissance et développement des aptitudes psychologiques des joueurs.
 - Débriefing et retours pédagogiques sur le défi.

Partie 5 : Développement Psychologique du Joueur (E-learning : 0h30)

- **E-learning** : Développement psychologique du joueur (jeune et adulte).
 - Connaissance des stades de développement psychosocial et cognitif.
 - Identifier les compétences psychologiques et psycho-sociales nécessaires en basketball.

Partie 6 : Entraîner en Sécurité (E-learning : 0h30)

- **E-learning** : Garantir un environnement d'entraînement sécurisé pour les joueurs.
 - Quiz de validation des compétences liées au développement psychosocial et cognitif.
 - Comprendre les implications d'un environnement d'entraînement sécurisé sur la progression des joueurs.
 -

MODALITÉ PÉDAGOGIQUE

- **Présentations théoriques** : Introduction aux concepts essentiels en préparation physique.
- **Analyse de situations réelles** : Cas concrets de gestion de la préparation physique.
- **Ateliers pratiques** : Séances d'entraînement sur le terrain.
- **Apprentissage en ligne** : Capsules e-learning pour compléter les sessions en présentiel.
- **Mise en situation** : Entraînements pratiques et évaluation sur le terrain.
- **Questionnaires de positionnement et d'évaluation des acquis** : Un questionnaire initial sera proposé pour évaluer le niveau des participants, ainsi qu'un questionnaire final pour valider les acquis.

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- **Supports visuels et multimédias** : Utilisation de présentations PowerPoint, vidéos, et contenus interactifs pour faciliter la compréhension des concepts.
- **Matériel d'entraînement** : Ballons, cerceaux, cônes et autres équipements nécessaires pour simuler des situations pédagogiques réelles.
- **Plateforme e-learning** : Accès à une interface en ligne contenant des modules interactifs pour compléter la formation.
- **Ateliers pratiques** : Séances d'entraînement sur le terrain avec feedback direct
- **Documents pédagogiques** : Fiches outils et ressources écrites pour approfondir les notions abordées en formation.

MODALITÉS D'ACCÈS

Délais d'accès : Inscription possible jusqu'à 15 jours avant le début de la formation, sous réserve de places disponibles.

Modalités d'inscription : Via la plateforme **IFRABB** (formulaire en ligne Kalisport)

Conditions d'accès pour les personnes en situation de handicap : L'IFRABB s'engage à mettre en œuvre les adaptations nécessaires pour permettre l'accès à la formation aux personnes en situation de handicap. Un référent handicap est à disposition pour accompagner ces démarches. Camille MONTEIRO : camille.monteiro@aurabasketball.com

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS

- **Questionnaire de positionnement initial** : Réalisé en ligne avant le début de la formation via Teach Up pour évaluer les compétences initiales.
- **Évaluations formatives** : Exercices pratiques en cours de formation pour valider l'acquisition progressive des compétences.
- **Questionnaire final de validation des acquis** : À la fin de la formation, chaque apprenant devra répondre à un questionnaire en ligne afin de vérifier la maîtrise des notions abordées durant le CS6.
- **Délivrance du certificat de réalisation** : À la fin de la formation, chaque participant recevra un certificat attestant de sa participation et de ses compétences acquises.

TARIF DE LA FORMATION

Coût de la formation : 15 € TTC par heure de formation.
Remise possible pour les clubs adhérents.

Financement : Possibilité de prise en charge par les dispositifs de formation professionnelle (CPF, OPCO).

LIEU DE LA FORMATION :

Voir catalogue de formation

<https://ifrabb.fr/cs6-assurer-la-securite-et-lintegrite-physique-et-psychologique-des-joueurs/>

DATE DE LA FORMATION :

Voir catalogue de formation

<https://ifrabb.fr/cs6-assurer-la-securite-et-lintegrite-physique-et-psychologique-des-joueurs/>

COORDONNÉES :**IFRABB**

Ligue Auvergne-Rhone-Alpes de Basket-ball

1-3 rue du Colonel Chambonnet 69500 BRON

09 77 42 36 20 – ifrabb@gmail.com