

Programme de formation JIG 2025-2026

INTITULÉ DE LA FORMATION :

- Comprendre la prévention des blessures et mettre en place des routines adaptées liées aux pathologies.
- Planifier / Programmer / Concevoir son programme d'entraînement en saison et en Off season en termes de préparation physique.

DATE, DURÉE ET LIEUX :

- Une journée de formation de 7h le jeudi 19 Février 2026 de 8h30 à 16h30 à l'Aréna Saint Etienne Métropole, 1 rue Jeantet 42400 ST CHAMOND.

PUBLIC VISÉ :

- Joueur(se) d'intérêt général évoluant dans une équipe de division NF1, NF2, NF3, PNF, NM2, NM3, PNM, autorisé(e) par la FFBB à établir un contrat de travail avec son club dit « JIG »
- Joueur(se) licencié(e) FFBB pour la saison 2025/2026 dans les divisions mentionnées appartenant à la ligue AURA de basketball

PRÉREQUIS :

- Être licencié(e) FFBB pour la saison 2025/2026
- Jouer dans une des divisions suivantes : NM2, NM3, PNM, NF1, NF2, PNF
- avoir un contrat JIG dans un club de basketball de la Ligue AURA

OBJECTIFS :

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

1. Concevoir un plan de prévention des blessures adapté à la pratique du basket-ball, intégrant des routines quotidiennes de renforcement, d'étirements et de mobilité.
2. Définir des exercices adaptés en fonction des pathologies liées aux blessures courantes en basket-ball, permettant un retour sécurisé à la compétition.
3. Planifier son programme physique pendant une saison et pendant le hors saison.
4. Savoir construire ses séances physiques selon des thématiques liées à la pratique du basketball.

COMPÉTENCES VISÉES :

- Capacité à créer et suivre un programme de prévention des blessures spécifique à la pratique du basket-ball.
- Capacité à adapter des exercices de rééducation et de renforcement en fonction des blessures les plus fréquentes chez les joueurs de basket-ball afin d'accompagner la reprise progressive du sport.
- Capacité à construire un programme d'entraînement sur du court, moyen et long terme afin de développer des compétences physique et athlétique.

CONTENU DE LA FORMATION :

Partie 1 : Prévention des blessures en basket-ball (3h30)

- **Introduction aux blessures fréquentes en basket-ball** : Aperçu des blessures les plus courantes (entorses, tendinites, déchirures musculaires) et de leurs causes.
- **Conception de routines de prévention** : Exercices pratiques pour mettre en place des routines quotidiennes visant à prévenir les blessures (mobilisation articulaire, renforcement musculaire, étirements).
- **Approche pédagogique** : Démonstration d'exercices de mobilité et de prévention à intégrer dans l'entraînement quotidien.

Partie 2 : Planifier / Programmer / Concevoir son programme d'entraînement (3h30)

- **Évaluation des qualités physiques au basket-ball** : Identification des principales forces et faiblesses athlétiques.
- **Construction d'une planification** : Mise en place d'une planification progressive pour un développement physique / athlétique.
- **Savoir pratiquer en musculation** : Exercices pratiques pour adapter l'entraînement en fonction des besoins (exercices de renforcement pour les membres inférieurs, travail spécifique sur la stabilité, développement de la puissance / force ...).

MODALITÉ PÉDAGOGIQUE :

- **Séances pratiques** : Démonstrations techniques et pédagogiques sur les routines de prévention, et les exercices en musculation.
- **Ateliers en petits groupes** : Conception d'une planification et de séances spécifiques par les participants.
- **Exposés théoriques** : Présentation des concepts clés sur la prévention des blessures et le développement des qualités physiques.

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- **Exposés théoriques** sur les blessures courantes, les méthodes de prévention, et la planification des séances physiques.
- **Études de cas pratiques** sur l'adaptation des exercices en fonction des pathologies et des thématiques athlétiques.
- **Démonstrations pratiques** d'exercices de prévention des blessures et de développement physique.
- **Travail en groupe** pour la création de plans de développement athlétique.

MODALITÉS D'ACCÈS :

- **Délais d'accès** : Inscription possible jusqu'à 30 jours avant le début de la formation, sous réserve de places disponibles.
- **Modalités d'inscription** : Via la plateforme Kalisport (voir sur le site de l'IFRABB)
- **Conditions d'accès pour les personnes en situation de handicap** : Adaptations possibles pour les personnes en situation de handicap. Un référent handicap est disponible pour accompagner ces démarches.

Votre interlocutrice : Camille MONTEIRO camille.monteiro@aurabasketball.com

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS :

- **Questionnaire de positionnement initial** : Évalué avant la formation pour identifier les connaissances préalables des participants.
- **Évaluations formatives** : Exercices pratiques durant la formation pour valider la progression et l'acquisition des compétences.
- **Questionnaire final d'évaluation des acquis** : À la fin de la formation, un questionnaire sera rempli pour mesurer l'atteinte des objectifs opérationnels.
- **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

400 euros TTC