

## PUBLICS CONCERNES

Compte tenu des contraintes propres à notre sport et son environnement, cette formation concerne aussi bien les entraîneurs de basket, les cadres techniques d'état ou de droit privés désirant se spécialiser sur la préparation physique que des entraîneurs responsables d'équipes professionnelles désirant être en phase avec les préparateurs physiques avec lesquels ils seront amenés à travailler.

## METHODOLOGIE

Les techniques de l'informatique et du multimédia seront au coeur de la formation.

L'utilisation de logiciels d'entraînement, l'accès aux sites internet existants et aux moteurs de recherche dans le domaine du sport avec la mise en réseau des stagiaires sur une plate-forme multimédia sont les atouts de la formation proposée.

Cette dernière cherchera à développer la maîtrise de ces outils à partir de situations concrètes et de questions de terrain.

Les connaissances actualisées viendront étayer les savoirs pratiques.

## CONDITIONS D'ACCES

- Avoir une expérience de joueur professionnel ou d'entraîneur
  - Être titulaire du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif 1er degré en Basket ou DEJEPS.
- Un bilan personnalisé permettra de fixer les conditions d'accès à la formation.

## INFORMATIONS PRATIQUES

Si vous souhaitez être hébergé(e) à l'INSEP pendant les semaines de formation, vous devez vous charger personnellement de la réservation et du règlement auprès de l'accueil de l'INSEP ([laurie.peylaboud@insep.fr](mailto:laurie.peylaboud@insep.fr))  
La restauration est également à la charge des stagiaires prix 2014 : 7,50 €.



# DIPLÔME DE PREPARATEUR PHYSIQUE DE BASKETBALL 2014-2015



Crédits Photos : BELLENGER/IS/FFBB - FFBB

## INSCRIPTION ET TARIF

Le dossier est à télécharger sur le site de la FFBB puis à retourner complet par voie postale à l'INSEP :

INSEP DOFER  
à l'attention de Madame NGUYEN Catherine (tel 01.41.74.43.09)  
11 avenue du Tremblay 75012 PARIS

La date limite du dépôt des dossiers est fixée au **30 juin 2014**

### CONTACTS :

Responsable pédagogique : Julien COLOMBO : 07.61.45.77.03 ou [jcolombo@ffbb.com](mailto:jcolombo@ffbb.com)  
assisté des préparateurs physiques des Equipes de France

Contact FFBB : Océane LAUNAY : 01.53.94.26.01 ou [olaunay@ffbb.com](mailto:olaunay@ffbb.com)

Contact INSEP : Tatiana MALARD : [tatiana.malard@insep.fr](mailto:tatiana.malard@insep.fr)

**TARIF : 2273 € HT**



## L'ÉDITO DU DIRECTEUR TECHNIQUE NATIONAL



La Fédération Française de Basketball attache une importance particulière à la formation de ses cadres. La récente décision de créer un Institut National de Formation du Basketball (INFBB) doit permettre de développer les formations à l'ensemble des acteurs du basketball.

L'enjeu immédiat est la mise en oeuvre au sein de l'INFBB des nouveaux diplômés d'Etat mais également de développer l'offre de formation continue des entraîneurs.

Dans cette optique, la Direction Technique du Basketball National met en place depuis plusieurs années un nouveau diplôme de Préparateur Physique de Basketball pour répondre aux besoins des entraîneurs des clubs du plus haut niveau.

En partenariat avec l'INSEP, la FFBB a décidé de l'ouverture d'une seconde promotion dont la formation se déroulera en 2014 et 2015 ainsi que l'intégration de ce diplôme au statut de l'entraîneur.

Afin de pouvoir concilier votre métier d'entraîneur et vous permettre de suivre la formation, une partie du diplôme se déroulera sous forme de modules de formation à distance.

J'espère que vous serez encore nombreux à suivre cette formation de qualité.

Patrick BEESLEY  
Directeur Technique National

## OBJET DE LA FORMATION

L'évolution de la pratique sportive a engendré la professionnalisation de tous les acteurs de la performance : les joueurs, mais aussi l'entraîneur et les membres de son staff.

Désormais, l'entraîneur est plus qu'un technicien de haut niveau dans son sport car il doit acquérir des connaissances dans les registres périphériques et complémentaires à son intervention : au plan managérial et de la préparation mentale, au plan médical et, pour le moins, de la préparation physique.

L'augmentation du nombre de matchs, la durée des saisons sportives, le contexte et les enjeux dans lesquels se déroulent les compétitions demandent un accompagnement méthodologique pour une gestion pertinente des charges d'entraînement - c'est une nécessité humaine, sportive et financière.

C'est pourquoi il est indispensable de disposer de « préparateurs physiques » ayant des compétences pointues au service du Basketball, tout en limitant les risques de blessures inhérentes à sa pratique intensive.

## VALIDATION DE LA FORMATION

Réalisation et transmission des documents de validation relatifs et à l'issue de chaque module de formation.

La présence à tous les présentiels est obligatoire.

## UNE APPROCHE ORIGINALE

Cette formation ne reproduit pas les modèles des Diplômes Universitaires de préparation physique existants en STAPS.

Une place importante est accordée aux séquences pratiques, au cours desquelles les intervenants mettent en scène leur apport théorique au service des exigences du Basketball. Le rôle et la place de la préparation physique dans la pratique du Basketball est la thématique centrale.

Les comptes rendus d'expérience, les témoignages d'experts et les travaux pratiques, sur les thèmes des semaines de regroupement des stagiaires complètent une approche originale de formation pour les praticiens de la préparation physique en Basketball.

C'est pourquoi il est indispensable de disposer de « préparateurs physiques » ayant des compétences pointues au service du Basketball, tout en limitant les risques de blessures inhérentes à sa pratique intensive.

## LE PLANNING

**190 HEURES**

**SEMAINE 1 :**  
**6 AU 10 OCTOBRE**  
**2014**

Le métier de préparateur physique, rôle, compétences et méthodes  
Les registres d'intervention de la préparation physique du Basketball - (approche prophylactique)  
Les échauffements / entrée en séances - retour au calme / sorties de séances.

**SEMAINE 2 :**  
**15 AU 19 DECEMBRE**  
**2014**

La planification de la préparation physique dans la saison sportive  
Les ressources aérobies et niveaux d'endurance, d'efforts, méthodes et évaluations  
La vitesse : vivacité des joueurs et joueuses, technique, type d'efforts, méthodes et développement, évaluations

**SEMAINE 3 :**  
**9 AU 13 FEVRIER**  
**2015**

Gainage et proprioception  
Réathlétisation et retour de blessures  
L'haltérophilie : coordination et explosivité

**SEMAINE 4 :**  
**13 AU 17 AVRIL**  
**2015**

Le renforcement musculaire : technique, méthode, développement, évaluation  
La pliométrie  
L'haltérophilie : coordination et explosivité

**MODULE @DISTANCE**  
**JUSQU'AU 15 JUIN**  
**2015**

Les données et paramètres de matchs dans ses dimensions bioénergétiques, biomécaniques et bio-informatiques.  
Approches différentielles de l'analyse de l'activité déployée en compétition  
Approches de la charge externe et interne à l'entraînement

## OBJECTIFS

La formation se propose de développer les compétences suivantes :

- Avoir une bonne connaissance des aspects identitaires du métier de préparateur physique en Basketball (contexte d'intervention, contraintes du ou des systèmes de compétitions dans lequel sont impliqués les joueurs placés sous sa responsabilité.
  - Être capable d'assurer une évaluation plus objective du niveau athlétique des joueurs dans le but de mieux cibler et réguler leurs charges d'entraînement.
  - Être capable de mettre en oeuvre des actions visant à développer leur potentiel physique dans le but d'optimiser leurs performances tout en maintenant leur intégrité physique.
  - Être capable d'élaborer des projets de formation athlétique à moyen et long terme, notamment pour de jeunes joueurs.
  - Contribuer à la prise en charge individuelle des joueurs pour leur récupération active et leur réathlétisation après blessure.
- Et surtout, être capable de s'intégrer à un staff technique dans lequel chaque intervenant cherche à situer sa contribution au service du « Head coach » et de la performance active.

