



**Formation Professionnelle Continue**  
**Niveau 4 et 5**  
**La Préparation Athlétique du Footballeur**



**DEVIS / PROGRAMME – 2021/2022**

**Ligue Bourgogne-Franche-Comté de Football**

**Document à transmettre à l'organisme qui prendra en charge votre formation**

**Volume Horaire : 16 heures**

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Public concerné</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Directeur technique de club</li><li>▪ Entraîneur général de club</li><li>▪ Entraîneur d'une équipe de niveau national ou haut niveau régional</li><li>▪ Responsable de formation en club amateur</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Objectifs</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>° Mettre en place une méthodologie visant la diminution des risques de blessures.</li><li>° Favoriser l'accès à l'autonomie dans le domaine de la préparation athlétique.</li><li>° Programmer l'entraînement toute la saison durant : avant, pendant et après la période de compétition.</li><li>° Connaissances des outils pratiques permettant de quantifier la charge d'entraînement dans le cadre du football amateur.</li></ul>                  |
| <b>Prérequis</b>       | <p>Le candidat doit au moment de son entrée en formation être titulaire du diplôme d'entraîneur de football de Niveau 4 ou 5 (BMF ou BEF).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Programme</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Analyse des différentes méthodologies de la préparation athlétique : associée ; dissociée ; intégrée et ses jeux réduits.</li><li>▪ Appréhender les caractéristiques athlétiques et les qualités physiques en fonction des catégories, des systèmes et des postes.</li><li>▪ Appréciation de la charge de travail à l'entraînement.</li><li>▪ Contribution des contenus de Préparation athlétique à la diminution des risques de blessures</li></ul> |

**INSTITUT DE FORMATION DU FOOTBALL**

CNF - domaine de Montjoye – 78120 Clairefontaine en Yvelines – Tél. +33 (0)1 34 84 08 21/22 – Mail : fcadres@fff.fr –  
[www.institutdeformationdufootball.fr](http://www.institutdeformationdufootball.fr)

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11754607875 auprès du préfet de la région Ile-de-France

Siret n° 514 712 355 00015 – Code NAF 85.51Z



## Formation Professionnelle Continue Niveau 4 et 5 La Préparation Athlétique du Footballeur



### Méthodes et Supports

- Exposés théoriques, mises en situations pratiques, temps d'échanges entre formateurs et stagiaires, ateliers, travail de groupe. Témoignage d'expert.
- Supports pédagogiques sous forme de diaporamas, documentations remises aux stagiaires (clés USB)

### Déroulement de la formation

Une attestation de formation sera délivrée au terme de la session.  
Elle répond aux exigences de formation continue des entraîneurs dans le cadre de l'application du statut des éducateurs et de la délivrance des licences UEFA.

**Coût pédagogique : 144 €**

**Une demande de co-financement peut être effectuée auprès de la Commission d'aide à la formation de la LFA à l'adresse suivante [formation@fff.fr](mailto:formation@fff.fr).**

sas

**Attention : les stagiaires sont tenus de pratiquer lors des séances pédagogiques de terrain.**

INSTITUT DE FORMATION DU FOOTBALL

CNF - domaine de Montjoye – 78120 Clairefontaine en Yvelines – Tél. +33 (0)1 34 84 08 21/22 – Mail : [fcadres@fff.fr](mailto:fcadres@fff.fr) –  
[www.institutdeformationdufootball.fr](http://www.institutdeformationdufootball.fr)

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11754607875 auprès du préfet de la région Ile-de-France

Siret n° 514 712 355 00015 – Code NAF 85.51Z