

PRÉPARATEUR·RICE PHYSIQUE

“ J’optimise la performance physique et mentale des sportifs à travers des programmes personnalisés.

Je suis...

Sociable

Analytique

Empathique

Polyvalent.e

Pédagogue

Mes missions ?

Élaborer des programmes d’entraînement personnalisés en fonction des objectifs individuels et collectifs définis dans le projet sportif



Conduire des séances de préparation physique adaptées avant, pendant et après les compétitions



Accompagner les sportifs dans leur préparation mentale en proposant des solutions individualisées



Sensibiliser aux règles d’hygiène de vie (nutrition, sommeil)



Évaluer les besoins et suivre la progression via l’analyse de données et la vidéo

Transmettre les résultats aux entraîneurs et au staff médical

Assurer une veille sur les nouvelles techniques et technologies

Gérer et entretenir le matériel de préparation physique

Où travailler ?

- Clubs professionnels
- Clubs amateurs
- Structures fédérales
- En tant qu’indépendant

Avec qui ?

- Entraîneurs
- Staff médical
- Sportifs
- Équipe technique
- Entourage des sportifs

Comment ?

- En autonomie et en équipe
- Horaires décalés (soirs/week-ends)
- En intérieur/extérieur
- Déplacements fréquents

Et après ?

- Conseiller technique
- Analyste de la performance

QUELLE
FORMATION
POUR MOI ?

