

Certification Accompagnement en préparation physique et performance sportive

Modalités de l'évaluation

Mise en situation professionnelle réelle à travers la réalisation d'un projet professionnel qui consiste, à partir d'un ou plusieurs exemples concrets, à expliquer comment le stagiaire a intégré les contenus du parcours de certification dans les processus de sa pratique professionnelle telle que la conduite d'entraînements quotidiens auprès d'un groupe de sportifs dont il a la charge.

Tout au long du cursus de certification, il est demandé au stagiaire de mettre en application les compétences visées auprès d'un sportif ou d'un groupe de sportifs permettant de mesurer les impacts des contenus sur la performance individuelle ou collective.

Les 3 domaines clés abordés à savoir la préparation physique, la nutrition et la récupération devront être mis en corrélation.

Ce projet est décomposé de diverses parties permettant de valider les compétences du référentiel.

Le projet professionnel comprend 2 parties qui se déroulent à l'issue de la certification :

1- Le stagiaire devra rendre **un document de synthèse** (15 pages maximum) dont l'objectif s'illustre par la production de livrables constitués des différents éléments suivants :

- Analyse de la discipline sportive pratiquée, des besoins énergétiques et musculaires individuels et collectifs des sportifs suivis
- Etablissement d'une programmation d'entraînement collectif et individualisée en conséquence sur 3 mois sur le terrain et, en projection, à l'échelle d'une année/saison
- Mise en place de tests d'évaluation des qualités physiques déterminantes au sport suivi en début, pendant et à la fin de la programmation d'entraînement / Production de fiches de synthèse individuelles des résultats des différents testings réalisés
- Mise en place d'un suivi du plan de charges d'entraînement collectif et individualisé
- Mise en place d'une stratégie de récupération spécifique à l'activité, ses contraintes (sport individuel/collectif, enchaînement ou non des compétitions, durée et intensité des compétitions, etc.), à l'individu (historique d'entraînement et de blessures) et aux capacités financières de la structure
- Mise en place d'un plan d'accompagnement pédagogique et vulgarisé en apports sur la nutrition et l'hydratation spécifique au sportif suivi
- Mise en place d'agendas du sommeil pédagogiques et vulgarisés visant une connaissance plus précise et une optimisation de l'hygiène du sommeil des sportifs suivis
- Plan d'actions à mener face à un accident survenu au cours de la pratique sportive sur le terrain

2- **Un entretien oral** (30 mn) qui s'appuiera sur le document de synthèse réalisé par la stagiaire permettra d'observer la manière dont le stagiaire a pu remédier aux problématiques rencontrées lors de sa pratique professionnelle.

Le processus pédagogique utilisé par le jury s'appuiera sur la technique de l'explicitation. Il cherchera à savoir « comment » le stagiaire a fait pour intégrer les contenus du parcours de certification dans sa pratique professionnelle.

REFERENTIELS

| REFERENTIEL D'ACTIVITES <i>décrit les situations de travail et les activités exercées, les métiers ou emplois visés</i> | REFERENTIEL DE COMPETENCES <i>identifie les compétences et les connaissances, y compris transversales, qui découlent du référentiel d'activités</i> | REFERENTIEL D'ÉVALUATION <i>définit les critères et les modalités d'évaluation des acquis</i> | |
|--|--|--|---|
| | | MODALITÉS D'ÉVALUATION | CRITÈRES D'ÉVALUATION |
| <p>Réalisation d'une revue de littérature à partir des articles scientifiques spécifiques à l'activité physique pratiquée et en lien avec les problématiques professionnelles (préparation physique / nutrition / récupération)</p> <p>Extraction des informations importantes</p> <p>Caractérisation des sollicitations musculaires d'une activité sportive</p> <p>Évaluation des sollicitations énergétiques d'une activité sportive</p> <p>Détermination des contraintes, besoins énergétiques et musculaires pour une activité physique et pour un individu :</p> <ul style="list-style-type: none"> -observation des compétitions dans l'objectif de déterminer le type d'effort -s'appuyer sur du matériel (exemple : cardio- fréquencemètre) permettant | <p>Déterminer les contraintes, besoins énergétiques et musculaires pour une activité physique réalisée par des sportifs en évaluant leur effort physiologique visant à mettre en place une planification d'entraînement collective et individualisée</p> | <p>Projet professionnel</p> <p>Réalisation d'un document de synthèse</p> <p>Analyse de la discipline sportive pratiquée, des besoins énergétiques et musculaires individuels et collectifs des sportifs</p> <p>Etablissement d'une programmation d'entraînement collectif et individualisée en conséquence sur 3 mois sur le terrain et, en projection, à l'échelle d'une année/saison dans le dossier</p> | <p>Chaque candidat est évalué au travers des critères suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> -La discipline sportive pratiquée est analysée par famille de sports -La revue de littérature est en adéquation avec l'activité sportive pratiquée par les sportifs suivis -Les besoins énergétiques et musculaires sont identifiés -Les facteurs de performance sont identifiés -La planification du programme d'entraînement est individualisée et adaptée aux sportifs -La programmation d'entraînement est progressive dans le respect de l'intégrité du sportif et dans une optique d'amélioration de la performance -La variation de l'exercice sportif est recherchée -Les tests d'effort réalisés sont adaptés à la famille de sports pratiqués et au type de public qui la compose |

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>d'obtenir des éléments factuels de l'effort physiologique réalisé</p> <p>Réalisation de tests d'effort qui évaluent les capacités physiques (force, vitesse, puissance, souplesse et capacités lactiques) spécifiques à l'activité</p> <p>Détermination des profils physiologiques et musculaires des sportifs</p> <p>Production de fiches de synthèse et de bilan des tests d'effort des sportifs</p> <p>Mise en place d'une planification d'entraînement individualisée</p> <p>Répétition des tests d'effort dans le temps afin d'adapter le plan d'entraînement</p> | | | |
| <p>Réalisation de tests spécifiques aux facteurs de performance (endurance, force, vitesse, puissance musculaire, souplesse) identifiés au début, pendant et à la fin du programme d'entraînement sportif</p> <p>Mise en place d'un programme de développement de l'endurance en fonction du sport et de ses besoins physiques</p> | <p>Proposer un programme d'entraînement spécifique à une activité et personnalisé, prenant en considération la progressivité, l'intégrité physique du sportif afin de développer l'endurance, la force, la vitesse, la puissance musculaire ainsi que la souplesse du sportif</p> | <p>Projet professionnel</p> <p>Réalisation d'un document de synthèse</p> <p>Mise en place de tests d'évaluation des qualités physiques spécifiques au sport suivi en début, pendant et à la fin du programme d'entraînement sportif</p> | <p>Chaque candidat est évalué au travers des critères suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Les tests réalisés sont en adéquation avec les facteurs de performance définis -Le programme de développement des facteurs de performance sont adaptés aux besoins déterminés par les tests |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>Déploiement d'un programme de développement de la force, tout en prenant en compte la progressivité et l'intégrité physique du sportif (évaluation des faiblesses, historique des blessures, placements anatomiques et bonne exécution du geste sportif etc.)</p> <p>Mise en place d'un programme de développement de la vitesse spécifique à l'activité</p> <p>Développement d'un programme d'amélioration de la puissance musculaire en fonction du sport et de ses besoins physiques</p> <p>Développement de la capacité à réitérer des efforts de haute intensité</p> <p>Prise en compte de la souplesse et de la mobilité dans ses programmes d'entraînement pour prévenir les blessures</p> | | <p>Production de fiches de synthèse individuelles des résultats des différents testings.</p> | <p>-la programmation sportive est ajustée en fonction des résultats des tests spécifiques</p> <p>-le développement des facteurs de performance est respecté</p> <p>-l'historique d'entraînement et des blessures des sportifs sont répertoriées et pris en compte</p> <p>- les fiches de synthèse individuelles des résultats des différents testings sont structurées et détaillées</p> |
| <p>Evaluation des contraintes physiologiques, musculaires et cognitives spécifiques liées à l'entraînement du sportif</p> <p>Quantification en amont et en aval des charges d'entraînement</p> <p>En amont, planification des charges et du contenu de l'entraînement afin de</p> | | <p>Projet professionnel</p> <p>Réalisation d'un document de synthèse</p> <p>Mise en place d'un suivi du plan de charges des séances d'entraînement</p> | <p>Chaque candidat est évalué au travers des critères suivants :</p> <p>-le type d'évaluation réalisé est en adéquation avec la discipline sportive et le public suivis</p> <p>-les charges d'entraînement prennent en considération les</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>faire progresser l'athlète et proscrire tout risque de blessures</p> <p>En aval, savoir produire des synthèses et bilans spécifiques aux besoins de l'activité renseignant les impacts qu'auront eu les efforts demandés lors de l'entraînement sur le corps humain</p> <p>Déploiement de méthodologies d'entraînement novatrices telles que :</p> <ul style="list-style-type: none"> - l'approche polarisée pour la gestion de l'intensité du travail (alternance d'exercices intenses et faibles en volume / exercices moins intenses à volume important) -l'entraînement par blocs qui fera varier les exercices d'une période à l'autre visant à proscrire toute monotonie de l'entraînement pour maximiser le stress d'entraînement tout en réduisant le risque de blessure <p>Planification des séances de développement de la force et de l'endurance dans une optique de maximiser les adaptations à l'entraînement et de proscrire les risques de blessure</p> <p>Optimisation de l'affûtage précompétitif pour les compétitions importantes</p> | <p>Construire des séances d'entraînement en quantifiant en amont et en aval les charges de travail et en déployant des méthodologies d'entraînement novatrices afin de faire progresser un groupe de sportifs tout en évitant le risque de surmenage et en sachant s'adapter à un contexte sportif particulier</p> | <p>collectives individualisées</p> <p>et</p> | <p>contenus des entraînements antérieurs et les objectifs visés</p> <ul style="list-style-type: none"> -les charges d'entraînement prennent en considération le risque de surmenage, blessures, maladie et d'altération du sommeil -les charges d'entraînement prennent en considération l'optimisation de la performance sportive -les charges d'entraînement prennent en considération les besoins spécifiques liés au calendrier (compétition, intersaison) et au contexte sportif particulier (chaleur, altitude, jetlag etc.) - des méthodologies d'entraînement novatrices sont proposées -des ajustements de la charge de travail en lien avec des blessures, fatigue ont été réalisés |
|--|--|--|--|

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>Gestion de la période de l'intersaison et du désentraînement en prévoyant un programme personnalisé adapté aux blessures antérieures</p> <p>Prise en compte d'un contexte sportif particulier (chaleur, humidité, altitude, froid, jetlag) en amont, pendant et après une compétition</p> <p>Adaptation au quotidien de l'entraînement, de la nutrition, de l'hydratation, du sommeil et des techniques de récupération en remédiant aux problématiques rencontrées</p> | | | |
| <p>Réalisation d'une planification de la récupération (nutrition, hydratation, hygiène de sommeil, techniques annexes) en fonction du contenu de l'entraînement et du calendrier sportif sur 3 mois.</p> <p>Rédaction des fiches pédagogiques sur les bonnes conduites à tenir sur les 3 axes prioritaires de la récupération : nutrition, hydratation et sommeil.</p> <p>Mise en place des stratégies permettant la récupération des dommages musculaires auprès d'un groupe de sportifs</p> | <p>Mettre en œuvre des stratégies de récupération énergétique et musculaire auprès d'un groupe de sportifs en s'appuyant sur la conduite à tenir en nutrition, hydratation, hygiène de sommeil, techniques annexes et en prenant en considération les déterminants psychologiques</p> | <p>Projet professionnel</p> <p>Réalisation d'un document de synthèse</p> <p>Mise en place d'une stratégie de récupération spécifique à l'activité, ses contraintes (sport individuel/collectif, enchaînement ou non des compétitions, durée et intensité des compétitions, etc.), à l'individu (historique d'entraînement et de blessures) et aux capacités financières de la structure</p> | <p>Chaque candidat est évalué au travers des critères suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> -la stratégie de récupération est en adéquation avec la discipline sportive et le public suivis -la stratégie de récupération est adaptée à la programmation de l'entraînement sportif -la stratégie de récupération prend en considération le risque de surmenage, blessures, maladie, altération du sommeil -la stratégie de récupération prend en considération l'optimisation de la performance sportive -la stratégie de récupération prend en considération les besoins |

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>Mise en place des stratégies permettant la récupération énergétique auprès d'un groupe de sportifs</p> <p>Rédaction des fiches pédagogiques visant à prévenir le surmenage au travers de techniques de récupération</p> <p>Optimisation de la récupération grâce aux déterminants psychologiques (retour au calme, lâcher prise, visualisation mentale)</p> | | | <p>spécifiques liés au calendrier (compétition, intersaison) et au contexte sportif particulier (chaleur, altitude, jetlag etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> -les déterminants psychologiques sont intégrés à la planification de la récupération -l'implication (financière, partenariat) de la structure d'accueil dans la stratégie de récupération est recherchée -l'inclusion de techniques de relaxation et de lâcher prise mental dans la récupération physique et physiologique est diffusée |
| <p>Rédaction des fiches pédagogiques permettant d'appliquer les bases de l'équilibre alimentaire par les sportifs (à destination des parents si les sportifs sont mineurs)</p> <p>Adaptation des conduites nutritionnelles et hydriques proposées à un groupe de sportifs pour optimiser les effets de l'entraînement</p> <p>Adaptation des conduites nutritionnelles et hydriques proposées à un groupe de sportifs afin de prévenir des blessures et du surmenage</p> | <p>Proposer un accompagnement nutritionnel et hydrique à un groupe de sportifs en prenant en considération leur bilan médical, afin de réduire les risques de surmenage, de blessures tout en améliorant les</p> | <p>Projet professionnel</p> <p>Réalisation d'un document de synthèse</p> <p>Mise en place d'un plan d'accompagnement pédagogique et vulgarisé (ateliers pratiques, fiches pédagogiques) en apports sur la nutrition et l'hydratation spécifique aux sportifs suivis</p> <p>Production d'une fiche pratique sur l'accompagnement</p> | <p>Chaque candidat est évalué au travers des critères suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> -des actions pédagogiques concernant la récupération ont été menées auprès des sportifs -l'accompagnement nutritionnel est en adéquation avec la discipline sportive et le public suivis -l'accompagnement nutritionnel est adapté à la programmation de l'entraînement sportif -l'accompagnement nutritionnel prend en considération le risque de surmenage, de blessures, maladie, altération du sommeil et visera à les prévenir |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>Proposition d'un accompagnement nutritionnel pour un patient suivi médicalement et remis à l'exercice en sachant prendre en considération les contre-indications médicamenteuses sur les capacités physiques</p> <p>Adaptation des techniques nutritionnelles et hydriques proposées pour faciliter le retour à l'exercice du sportif et réduire le risque de récurrence de blessure</p> | <p>performances à l'entraînement et en compétition</p> | <p>nutritionnel pour un sportif remis à l'exercice et sur la prise en compte de contre-indications médicamenteuses sur les capacités physiques du sportif</p> | <p>-l'accompagnement nutritionnel prend en considération l'optimisation de la performance sportive</p> <p>-l'accompagnement nutritionnel prend en considération les besoins spécifiques liés au calendrier (compétition, intersaison) et au contexte sportif particulier (chaleur, altitude, jetlag etc.)</p> <p>-l'historique de santé et les contre-indications médicamenteuses sont prises en considération dans la stratégie nutritionnelle</p> <p>-l'intervention directe de la structure d'accueil en approvisionnement de produits sains et efficaces (boisson énergétique, eau adaptée à la récupération) à la récupération est prise en considération</p> |
| <p>Production de fiches pédagogiques sur les conduites à tenir en termes d'hygiène de sommeil pour le sportif (à destination des parents pour le jeune sportif)</p> <p>Rédaction des fiches pédagogiques nutritionnelles visant à faciliter le sommeil, la vigilance et renforcer le système immunitaire</p> | <p>Proposer une hygiène de sommeil en prenant en considération la qualité et quantité de sommeil des sportifs afin</p> | <p>Projet professionnel</p> <p>Réalisation d'un document de synthèse</p> <p>Réalisation d'actions pédagogiques vulgarisées (agendas du sommeil, ateliers, fiches pédagogiques) visant une prise en compte au</p> | <p>Chaque candidat est évalué au travers des critères suivants :</p> <p>-la qualité et quantité de sommeil des sportifs est évaluée et analysée</p> <p>-des préconisations sur la qualité et quantité de sommeil sont proposées aux sportifs en fonction de l'analyse réalisée</p> <p>-des actions pédagogiques concernant l'hygiène de sommeil</p> |

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>Actions d'assistance au sportif face à un accident survenu au cours de la pratique sportive sur le terrain</p> <p>Réalisation des diagnostics, prise en charge et prévention des pathologies du sportif</p> | <p>d'optimiser sa qualité récupératrice et les facteurs de performance</p> | <p>quotidien par les sportifs et, le cas échéant, leurs parents s'ils sont mineurs et une optimisation de l'hygiène du sommeil des sportifs suivis.</p> <p>Plan d'actions à mener en assistance à un sportif face à un accident survenu au cours de la pratique sportive sur le terrain</p> | <p>(ateliers, fiches) ont été menées auprès des sportifs</p> <ul style="list-style-type: none">-les fiches pédagogiques sont vulgarisées et adaptées au public cible-les conduites à tenir face à un accident au cours de la pratique sportive sur le terrain sont identifiées |
|--|--|---|---|