

G1218

PRÉPARATEUR / PRÉPARATRICE PHYSIQUE



Autres emplois décrits

- Responsable de la préparation physique

Définition

Etablit des séances d'entraînement personnalisées et adaptées pour développer et optimiser les qualités physiques ou prévenir l'apparition de blessures des sportifs, en coopération avec l'entraîneur et l'équipe médicale

- Met en place des exercices de préparation du corps à l'effort, de renforcement musculaire ou des exercices de développement des capacités (endurance, force, souplesse, vitesse)
- Développe de plus en plus de compétences sur l'analyse et le traitement de données en vue de l'optimisation de la performance individuelle et collective via les outils numériques et la vidéo

Accès à l'emploi

Ce métier renvoie à une profession réglementée, soumise à différentes obligations et formalités qui nécessitent entre autres la détention d'une qualification liée au contexte dans lequel il va être exercé. Ce métier s'exerce essentiellement dans les clubs professionnels, dans les fédérations nationales au service de sportifs professionnels ou de sportifs de haut niveau en tant que travailleur indépendant. Ce métier peut également s'exercer au sein de structures sportives.

Certifications et diplômes :

- Certificat de capacité de préparateur physique
- DESJEPS mention performance sportive
- DU Préparateur physique
- Licence mention sciences et techniques des activités physiques et sportives : entraînement sportif
- Master mention sciences et techniques des activités physiques et sportives : entraînement et optimisation de la performance sportive

Compétences

Savoir-faire

Savoir-faire principaux

Management, Social, Soins

- Adapter un parcours ou une séquence pédagogique selon le niveau et la progression des apprenants
- Evaluer le niveau de départ du pratiquant
- Contribuer à optimiser les séances de préparation physique avant, pendant et après la compétition
- Sensibiliser le sportif aux règles d'hygiène de vie
- Concevoir et mettre en place un programme de préparation physique
- Adapter les programmes de préparation physique
- Mettre en place les conditions favorisant la performance sportive et la prévention de blessures (nutrition, récupération, travail technico-tactique en dehors des entraînements)

Production, Construction, Qualité, Logistique

- Réaliser le suivi du matériel ou des équipements sportifs

Coopération, Organisation et Développement de ses compétences

- Transmettre les résultats aux entraîneurs sportifs et au staff

Communication, Création, Innovation, Nouvelles technologies

- Analyser les vidéos de sport pour déterminer les objectifs sportifs

Transition numérique

Savoir-faire secondaires

Management, Social, Soins

- Coacher des sportifs professionnels
- Coacher des particuliers
- Enseigner, transmettre des connaissances, développer des compétences
- Accompagner des personnes dans la mise en oeuvre du programme nutritionnel
- Concevoir et animer des activités sportives
- Définir un projet d'entraînement sportif
- Accompagner l'entraîneur dans l'encadrement des sportifs
- Concevoir des programmes de rééducation après blessure afin de restaurer la force et la mobilité du sportif
- Animer, coordonner une équipe

Production, Construction, Qualité, Logistique

- Sécuriser le public en cas d'incidents et alerter les services compétents de gendarmerie, pompiers

Communication, Création, Innovation, Nouvelles technologies

- Analyser les résultats d'un projet

Savoir-être professionnels

- Etre à l'écoute, faire preuve d'empathie
- Faire preuve de rigueur et de précision
- Etre ouvert aux changements
- Avoir l'esprit d'équipe

Savoirs

Domaines d'expertise

- Activités physiques et sportives adaptées
- Anatomie, physiologie
- Anatomie humaine
- Diététique
- Procédures d'urgence et de premiers secours
- Informatique nomade (PDA, GPS...)
- Physiologie
- Techniques d'entraînement sportif

Transition numérique

Techniques professionnelles

- Animation de groupes
- Techniques de communication orales, écrites et numériques
- Techniques pédagogiques

Normes et procédés

- Réglementation du sport et des activités sportives
- Règles de sécurité des biens et des personnes

Contextes de travail



Conditions de travail et risques professionnels

- En club sportif
-



Horaires et durée du travail

- Travail en horaires décalés
 - Travail les week-ends et jours fériés
-



Lieux et déplacements

- Zone internationale
 - Zone nationale
-



Publics spécifiques

- Adultes
 - Sportifs
-



Statut d'emploi

- Travailleur indépendant
-



Types de structures

- Association
 - Structure sportive
-

Secteurs d'activité

- Sport, animation et loisir