

# **Certificat de Capacité de préparation physique mention handisport**

## **SOMMAIRE**

- I. Présentation de la formation
- II. Niveau de connaissances préalables pour suivre la formation
- III. Organisation
- IV. Objectifs de la formation
- V. Caractéristiques de la formation
- VI. Orientations pédagogiques
- VII. La formation à distance
- VIII. Programme
- IX. Intervenants

## **I. PRESENTATION DE LA FORMATION**

La formation qui prépare au Certificat de Capacité de Préparateur Physique Handisport se veut être une formation de type professionnel continu dans le champ de l'encadrement des sportifs en situation de handicaps physiques et/ou sensoriels.

Elle a ainsi l'ambition de développer des compétences professionnelles et ne pas se restreindre à la transmission de connaissances plus spécifique aux formations de type initial.

De manière plus précise, elle concerne les publics souhaitant développer des compétences dans un contexte professionnel d'encadrement et d'entraînement de sportifs en situation de handicap de haut niveau (HN) ou en voie d'accession à une pratique sportive de haut niveau.

La pratique du HN handisport est définie par l'appartenance du sport pratiqué au mouvement paralympique et Deaflympics ou, a minima, à la délivrance d'un titre de Champion du Monde dans le sport de référence et en accord avec la structure pédagogique et administrative responsable de la formation.

In fine, ce certificat de capacité de préparateur physique délivré par l'INSEP ne permet pas la délivrance d'une carte professionnelle nécessaire à un emploi contre rémunération.

Le titulaire devra donc, par ailleurs, posséder un diplôme mentionné dans le code du sport délivré par le Ministère des sports (exemples : DE JEPS ou DES JEPS).

## **II. NIVEAU DE CONNAISSANCES PREALABLES REQUIS**

La formation, qui a pour ambition de développer des compétences nécessaires à l'encadrement de sportifs de haut niveau en situation de handicap, propose des interventions d'un niveau d'expertise certain qui nécessitent un socle de connaissances préalables solides notamment dans le domaine de la connaissance des handicaps moteurs et sensoriels, de la méthodologie de l'entraînement et des données théoriques sous tendues.

En conséquence, un niveau de connaissance lié à un diplôme de niveau 5 dans le domaine sportif en lien avec la préparation physique et/ou l'entraînement apparaît nécessaire pour suivre la formation dans les meilleures conditions de réussite.

### III. ORGANISATION

La formation s'organise structurellement autour de 9 sessions de 4 demi-journées réparties entre les mois de décembre 2019 et juin 2021.

Le mois de juin 2021 est réservé à l'organisation de la certification.

Pendant les 19 mois que dure la formation, le stagiaire réalise obligatoirement un stage professionnel de 60 heures minimum qui est l'accompagnement d'un sportif handicapé inscrit sur une liste de haut-niveau ministérielle, n'ayant pas de préparateur physique identifié et dont le handicap est différent du ou des sportifs déjà suivi par le stagiaire.

Le but étant de ne pas évoluer dans une zone de confort et développer une capacité à appréhender la préparation physique quelque soit le handicap.

Enfin, pour satisfaire aux exigences de la certification dont les caractéristiques sont présentées plus bas, une plate forme de formation à distance propose des contenus (documents écrits et vidéos) selon les thématiques traitées.

Au total, la durée de la formation est de 218 heures dont 126 heures de face à face pédagogique complétées par 32 heures de formation à distance et 60 heures de stage.

### IV. LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

D'un point de vue général, la formation vise à développer une posture professionnelle réflexive et ouverte permettant d'agir avec pragmatisme et efficacité dans le domaine de la préparation physique dans une perspective de contribuer à la réalisation d'une performance sportive de haut niveau.

Plus précisément, l'ambition est de :

- Développer des compétences du point de vue de l'évaluation des sportifs et de l'analyse des exigences liées à la pratique compétitive d'une discipline dont la classification et les règlements sont adaptés aux sportifs ciblés et pour les handicaps moteurs et/ou sensoriels
- Développer des compétences dans le domaine de la programmation et de l'intervention dans un milieu particulier et notamment :
  - Développer et optimiser le potentiel physique et psychologique des sportifs
  - Prévenir le sur-handicap
  - Préparer à l'exercice et à l'effort
  - Assurer le travail de prophylaxie nécessaire
  - Favoriser la récupération
  - Permettre de recouvrer ses capacités physiques et son potentiel fonctionnel (Réathlétisation)
  - Prendre en compte les interactions avec les autres domaines de la préparation à la performance

## V. CARACTERISTIQUES DE LA CERTIFICATION

La certification est accessible aux conditions suivantes :

- Avoir satisfait aux exigences du contrôle continu
- Avoir réalisé son stage selon les exigences ci-dessus mentionnées

### 5.1. MODALITES D'EVALUATION

La certification repose sur 2 modalités d'évaluation :

- Une évaluation en contrôle continu qui repose sur la production puis la compilation de travaux de synthèses réalisés tout au long de la formation.
- Une évaluation terminale qui repose sur le rapport de stage et une monographie (mémoire sur une problématique professionnelle) objet d'une soutenance orale.

Afin d'avoir une vue globale et plus précise des qualités du candidat, chacun des membres du jury évaluera l'ensemble des trois documents.

### 5.2. MODALITES DE CERTIFICATION

La certification est délivrée à la suite de la soutenance de la monographie.

Elle prend en compte l'évaluation de l'ensemble des documents produits par le candidat.

Pour obtenir la certification, il est nécessaire d'avoir la moyenne générale après l'ensemble des évaluations.

Une note sur 20 est attribuée à chaque document à l'aide de la grille fournie (pour les documents écrits, les deux membres du jury se concertent pour fixer la note)

La moyenne est ensuite calculée en tenant compte des coefficients :

- Document 1 de contrôle continu : coefficient 1
- Document 2 Rapport de stage : coefficient 1
- Document 3 monographie + soutenance orale : coefficient 2

### 5.3. LES COMPETENCES EVALUÉES LORS DE LA CERTIFICATION

- Identifier et résoudre des problématiques professionnelles liées à la préparation physique
- Analyser et synthétiser précisément un contexte d'intervention
- Concevoir et mettre en œuvre des programmes de préparation physique adaptés
- Justifier ses choix
- Evaluer et réguler ses actions
- Prendre du recul et faire preuve d'innovation

## 5.4. LES CRITERES D'EVALUATION

- Capacité à adopter une posture permettant la prise en compte de problématiques professionnelles pertinentes avec la discipline sportive concernée et le public encadré, le contexte du sport de haut niveau et ses perspectives d'évolution
- Capacité à analyser un contexte professionnel,
- Capacité à identifier des problématiques professionnelles pertinentes
- Capacité à proposer des pistes de résolution adaptées et à les justifier

## VI. ORIENTATION PEDAGOGIQUE

L'intention pédagogique prioritaire est de permettre des allers-retours entre la théorie et la pratique. En conséquence, à chaque fois que cela est possible et justifié, les stagiaires seront mis en situation sur le terrain, dans le laboratoire, dans la salle de sport pour vivre et/ou voir un praticien en action (entraîneur ou préparateur physique ou chercheur).

Le traitement des thématiques concernant les différentes qualités ou ressources s'articulera autour des points suivants :

- Le projet de performance dans un contexte de vie particulier
- Evaluer pour mieux s'adapter, planifier et gérer
- L'utilisation des potentiels en fonction des handicaps comme facteur d'optimisation de la performance
- La gestion des fatigues spécifiques et la prophylaxie pour optimiser le potentiel physique

Dans cette optique, la démarche mise en place est la suivante :

1. Identification des types de handicaps concernés et les connaissances liées à chacun permettant de comprendre les problématiques rencontrées par les sportifs dans leur pratique singulière
2. Identification des classifications par sport
3. Eclairage scientifique sur les notions générales de la préparation physique en fonction des types de handicaps (muscultation, étirements, gestion des seuils, tests physiques etc.)
4. Illustration par des experts dans des disciplines et des sportifs aux caractéristiques différentes

## VII. LA FORMATION OUVERTE A DISTANCE

### 7.1. LE DISPOSITIF

Plateforme FFH où les stagiaires auront accès aux documents préparatoires à chaque session. Chaque stagiaire entrant en formation recevra ses codes d'accès à l'issue de l'entretien de positionnement.

Plateforme Claco gérée par la Fédération Française Handisport via le CNFH.

## **7.2. NATURE DES TRAVAUX DEMANDÉS AU STAGIAIRE ET LE TEMPS ESTIMÉ POUR LES RÉALISER**

La formation au certificat de capacité de préparateur physique pour les sportifs en situation de handicap est une formation professionnelle exigeante qui demande un investissement important et régulier tout au long des neuf sessions de formation pendant lesquelles seront abordées 9 thématiques en lien avec la préparation physique dans le milieu handisport.

Dans le cadre de la certification, le stagiaire doit produire un certain nombre de documents qui seront évalués par le jury : un rapport de stage professionnel, une monographie, un document de synthèse qui représente la partie de l'évaluation en contrôle continu.

Pour cette dernière, le stagiaire doit produire une synthèse de chacune des thématiques (soit un document regroupant les 9 synthèses) une fois celles-ci finalisées lors des différentes sessions en face à face pédagogique.

Pour ce faire, le stagiaire se connecte à la plateforme de formation à distance, organisée par thématiques, sur laquelle il trouvera :

1. Les supports des interventions effectuées en face à face pédagogique.
2. Des documents écrits et des vidéos de conférence d'experts sur les thématiques traitées

Le but de cette démarche est de permettre au stagiaire d'être dans une posture plus réflexive et participative propice à l'acquisition de compétences.

Le temps de connexion estimé pour la réalisation de l'ensemble des attendus de la formation est de 32 heures.

Charge au candidat de répartir son temps de travail en fonction de l'avancé des thématiques tout au long de la formation.

## **7.3. MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION SPÉCIFIQUES AUX SÉQUENCES DE FORMATION A DISTANCE**

La plateforme Claco de la FFH permet de suivre la progression des stagiaires en formation à distance.

Techniquement, il y a possibilité d'avoir accès aux informations suivantes :

- Volume horaire total de connexion du stagiaire,
- Nombre d'accès total du stagiaire,
- Volume horaire passé pour chaque thématique et chaque ressource,
- Nombre de connexions à une ressource,
- Progression (en %) du stagiaire sur le volume total des ressources au moment de la connexion,
- Date du dernier accès.

Les stagiaires ont accès à toutes ces informations via leur profil individuel.

## **7.4. MODALITÉS D'ENCADREMENT**

Assistance pédagogique dans le cadre de la formation à distance par le responsable pédagogique  
Denis CHARREYRE - 06 26 15 45 58  
[d.charreyre@handisport.org](mailto:d.charreyre@handisport.org)

Assistance administrative par la FFH et son responsable administratif  
Jonathan ROBERT - 01 40 31 45 05  
[j.robert@handisport.org](mailto:j.robert@handisport.org)

## VIII. LE PROGRAMME DE FORMATION

### 8.1. LES THEMATIQUES DE FORMATION

Pendant ces différentes sessions sont traités successivement les différents thèmes suivants :

**1. Connaissances sur les handicaps moteurs et sensoriels**

L'enjeu est d'appréhender les handicaps en les définissant, en les reconnaissant par leurs signes observables et en déterminant les limites liés à la prophylaxie et la prévention des risques

**2. Le métier de préparateur physique**

L'enjeu est ici d'envisager les différentes facettes du « métier » de préparateur physique et d'en aborder les différentes problématiques tout en dégagant, quand cela est possible et pertinent, les différents principes professionnels.

**3. Maîtrise des classifications et règlementations adaptées.**

Connaissance et analyse des exigences de chaque type de handicap dans le cadre du quotidien et de chaque pratique sportive.

L'évaluation initiale du potentiel et les capacités d'analyse et de suivi de l'entraîneur seront ici mises en avant.

L'enjeu sera de prendre en compte l'ensemble des données particulières liées aux différents handicaps et qui influent directement sur la pratique des sportifs et l'optimisation de leur performance

**4. Connaissance du matériel adapté aux pratiques sportives en fonction des types de handicap et de la réglementation.**

L'enjeu est de comprendre l'importance du matériel pour faciliter la pratique et optimiser la performance pour certains types de handicap.

**5. Point sur l'état des études liées au développement des qualités énergétiques, gestion de la fatigue et des fatigues en fonction des handicaps**

Pour optimiser le développement de ces qualités, il faut prendre en compte des particularités liées aux handicaps qui influent sur les bases physiologiques habituelles.

L'enjeu sera d'améliorer les compétences du point de vue de l'évaluation, du développement et de la programmation des ressources énergétiques rapportés aux types de handicaps.

**6. Point sur l'état des études liées au développement des qualités musculaires en fonction des handicaps**

L'enjeu sera de prendre en compte les éventuels troubles associés aux types de handicap qui peuvent avoir une répercussion sur le développement des qualités de force et de souplesse dans la recherche de la performance.

Un focus sera mis sur les adaptations matérielles qui permettent une optimisation du travail musculaire sans engendrer de sur-handicap.

## **7. Point sur l'état des études liées au développement des qualités de vitesse et coordination en fonction des handicaps**

L'enjeu sera de prendre en compte la notion de vitesse dans les pratiques handisport en fonction des pratiques et rapportée aux types de handicap.

Nous aborderons les notions de vitesse de déplacement, vitesse gestuelle et les coordinations induites par ces mouvements volontaires

## **8. La réathlétisation**

Champ de compétences indissociable du préparateur physique, cette thématique vise à aborder les problématiques de la recouvrance des capacités physiques et du potentiel fonctionnel.

## **9. La dynamique des séances de préparation physique en fonction du type de handicap**

Sous cette appellation, sont regroupées les problématiques générales de programmation des contenus et des séances ainsi que celles liées à la conduite des séances de préparation physique (échauffement, enchaînement des situations, retour au calme).

L'enjeu sera de prendre en compte l'attention particulière que demande chaque type de handicap pour gérer les temps de pratique

## **8.2. RUBAN PEDAGOGIQUE**

### **8.2.1. Connaissances des handicaps, troubles associés et prévention des risques - INSEP - Décembre 2019**

Découverte du milieu handisport et des handicaps physiques et sensoriels

### **8.2.2. Le métier de préparateur physique - Talence - Février 2020**

- Exemple d'un parcours personnel, découverte du milieu handisport, forces et faiblesses dans le champ de la préparation physique et du suivi des sportifs HN
- Observation d'une séance de préparation physique dans le Centre Fédéral Handisport de Talence.  
Analyse des observations
- La préparation physique en handisport : définitions, périmètres et illustrations



### **8.2.3. Maîtrise de la classification et réglementation adaptée - INSEP - Avril 2020**

- La classification, une démarche singulière qui influence directement les pratiques
- Exemples en athlétisme, natation, basket, escrime, boccia etc. ??
- Mise en relation type de handicap/règlementation adaptée
- Enjeux d'une évaluation initiale du potentiel physique, troubles primaires, troubles secondaires

### **8.2.4. Connaissance du matériel adapté, gestion du groupe et pédagogie adaptée (hétérogénéité de situations de handicap) - Talence - Juin 2020**

- Découverte et pratique par demi-journées ou plus du matériel adapté aux pratiques
- Mise en relation de l'utilisation du matériel avec la problématique de préparation physique

### **8.2.5. Etat actuel de la recherche, le développement des qualités énergétiques et gestion des fatigues - Talence - Septembre 2020**

- Les qualités énergétiques en fonction des handicaps, les notions habituelles confrontées aux handicaps (Pic de VO<sub>2</sub> - Pic de VMA etc.)
- Exemples d'évaluation des qualités énergétiques et leurs transferts dans une dynamique de progression
- Comment prendre en compte les fatigues spécifiques aux différents types de handicap dans la gestion de la charge d'entraînement
- Observation d'une séance de "VO<sub>2</sub>" au Centre Fédéral et analyse des observations

### **8.2.6. Etat actuel de la recherche, le développement des qualités musculaires - Talence - Novembre 2020**

- Focus sur les particularités musculaires pour certains types de handicap (spasticité, chorée-athétose, autres ?) pour le développement de la force et le travail de souplesse
- Exemples de tests musculaires en fonction d'un objectif et rapporté à un type de handicap
- Utilisation des régimes musculaires en fonction des types de handicaps, freins et bienfaits
- Observation d'une séance et analyse des observations

### **8.2.7. Etat actuel de la recherche, le développement des qualités de vitesse et coordination - Talence - Janvier 2021**

- Notion de vitesse en handisport, vitesse de déplacement versus vitesse gestuelle
- Influence des troubles primaires et secondaires sur la capacité à développer une vitesse gestuelle élevée dans un geste volontaire coordonné
- Tests et voies de progrès
- Observation d'une séance et analyse des observations

### **8.2.8. La réathlétisation - Talence - Mars 2021**

- Les stratégies de récupération en fonction des handicaps
- Prophylaxie et prévention des risques.
- Les indicateurs de terrain pour gérer les charges d'entraînement et éviter les symptômes de surmenage
- Etudes de cas

### **8.2.9. La dynamique d'une séance de préparation physique "handisport" - Talence - Mai 2021**

- L'échauffement et les échauffements en fonction des types de handicap
- Planifier la préparation physique et spécificité handisport
- Observation et analyse d'un échauffement

## **IX. LES INTERVENANTS**

La formation et le traitement des différentes thématiques est assurée par un ensemble d'experts qui peut varier selon les disponibilités et les contraintes de chacun d'entre eux.

La liste présentée ci-après n'est pas figée et évolue année après année.

Claude Colombo - Accompagnateur scientifique et pédagogique du pôle performance de la FFH

Frédéric Rusakiewicz - Médecin référent de la FFH

Jean-Claude Druvert - Ancien médecin référent de la FFH et ancien chef de mission Rio 2016

Vincent Ferring - Classificateur international en athlétisme handisport et kinésithérapeute référent de la FFH

Olivier James - Préparateur physique

Christophe Keller - Préparateur physique

Jean Sengès - Préparateur physique

Entraîneurs et personnes expertes dans leur domaine des Commissions fédérales de la FFH