



SPÉCIALISATION EN PRÉPARATION PHYSIQUE ET ENTRAÎNEMENT



WALLONIE-BRUXELLES
ENSEIGNEMENT



PÔLE ACADÉMIQUE LIÈGE-LUXEMBOURG



www.hech.be

Spécialisation en Préparation physique et entraînement (HECh - HEPL - HELMo)

Unité d'Enseignement	ECTS	Activités d'apprentissage	Heures	Quadri
UE 1 <i>Compétences techniques et scientifiques</i>	11	Évaluation de la performance sportive	25	Q1
		Méthodologie de l'entraînement	20	
		Physiologie de l'effort	30	
		Séminaires d'application sur le terrain	30	
UE 2 <i>Modules-outils thématiques</i>	4	Exploitation des outils informatiques spécifiques (1/2)	22	Q1
		Gestion : statuts et assurances	12	
UE 3 <i>Suivi du sportif</i>	10	Traumatologie et pathologie du sportif, y compris la prévention	35	Q2
		Réathlétisation, en ce compris les notions de prévention	35	
		Séminaires d'application sur le terrain	30	
UE 4 <i>Modules-outils thématiques</i>	4	Déontologie de la profession	12	Q2
		Droit du sport	12	
		Exploitation des outils informatiques spécifiques (2/2)	12	
UE 5 <i>Préparation physique</i>	15	Condition physique – Entraînement et renforcement musculaire	60	Q1+Q2
		Hygiène alimentaire du sportif	15	
		Planification de l'entraînement / Surentraînement	20	
		Spécificité des sports collectifs / sports individuels	35	
		Séminaires d'application sur le terrain	30	
UE 6 <i>Pratique professionnelle</i>	16	Stages d'immersion en milieux sportifs	60	Q1+Q2
		Travail d'intégration professionnelle (TFE)	(variable)	
		Accompagnement psychologique du sportif	45	
		Séminaires de recherche	10	
		Anglais de soutien *	(30)	

** (adapté aux niveaux des candidats et non-évalué, sachant que la formation sera partiellement dispensée en langue anglaise)*

Vu qu'il s'agit d'une année de spécialisation, la formation ne compte ni prérequis ni corequis d'UE.

Préparation physique et entraînement

Spécialisation en 1 an

Renforcement musculaire
Planification d'entraînement
Hygiène et suivi du sportif
Réathlétisation

Plus d'infos?
04 254 76 12
www.hech.be

En complément des entraînements, la préparation physique est une discipline au service du sportif d'élite ou en recherche de performances.

Le rôle du préparateur physique est large et varié :

- Planification des entraînements en concertation avec l'entraîneur spécifique, le diététicien, le kinésithérapeute, ...
- Développement des qualités physiques en lien avec la pratique sportive (renforcement musculaire, développement métabolique, ...)
- Établissement d'un programme d'entraînement orienté vers les besoins de l'athlète

Le préparateur physique fait partie intégrante de l'équipe qui entoure le sportif. Il est avant tout un professionnel du sport basant ses pratiques sur des données scientifiques actualisées et validées.

Cette spécialisation est proposée en horaire adapté et organisée de façon modulaire.

Accessible aux diplômés A.E.S.I. en éducation physique, bachelier en coaching sportif, bachelier ou master en sciences de la motricité et tout bachelier du domaine scientifique sur analyse de dossier.

Formation en codiplômation

