

Un document de  
**N. KRANTZ**

Initié en 2003.

Remis en forme et achevé en Mars 2011

**CHOISIR UN PREPARATEUR PHYSIQUE  
POUR INTERVENIR DANS LE CHAMP  
DE LA PERFORMANCE SPORTIVE**

EN FONCTION DES ATTRIBUTS / CANDIDAT & DES MISSIONS  
À ACCOMPLIR

# POURQUOI UN PRÉPARATEUR PHYSIQUE? QUELQUES BONNES RÉPONSES...

1. Parce que dans de nombreux sports, les qualités physiques déterminent pour une plus ou moins grande part, le niveau de performance pouvant être atteint;
2. Parce dans les sports à échéances fréquentes, le niveau de condition physique détermine le classement final (importance de la récupération);
3. Pour optimiser la préparation...
4. Pour bénéficier de l'expertise « pointue » d'un intervenant;
5. Pour diversifier les intervenants et bénéficier d'un regard extérieur mais complémentaire;
6. Par manque de temps, de moyens, d'encadrement... l'entraîneur-chef ne peut pas tout assumer;
7. Pour répondre à une demande des sportifs
8. Etc.

# LES MISSIONS

---

- A. Développer et optimiser les qualités physiques**
- B. Planifier la préparation**
- C. Maintenir le potentiel de performance**
- D. Prévenir les blessures**

# LES ATTRIBUTS & LES DOMAINES D'INVESTIGATION

---

- 1) **Connaissances théoriques spécifiques**
- 2) **Culture sportive**
- 3) **Relationnel / encadrement**
- 4) **Transcender les sujets**
- 5) **La « valise » technologique**
- 6) **Disponibilité**

Candidat au poste de préparateur physique

# **LES CONNAISSANCES & COMPÉTENCES A QUESTIONNER**

# A) CONNAISSANCES THÉORIQUES SPÉCIFIQUES

- × Quel est le niveau d'étude ou de réflexion ?
  - + Le préparateur physique est-il capable de développer les différentes qualités physiques (ou une plus particulièrement) en tenant compte de la spécificité des publics ?
    - × âge (maturation et maturité)
    - × sexe
    - × niveau d'expertise
    - × etc.

## B) CULTURE ET EXPÉRIENCE SPORTIVE

### × Quelle pratique ?

+ De quelle expérience, le candidat peut-il se prévaloir ? Témoignant d'un engagement avéré...

- × Dans un milieu sportif... avec des enjeux et de la pression
- × Au niveau de la discipline sportive pour laquelle il pourrait être recruté: capable de repérer et d'analyser les sollicitations et les contextes...

+ Démontrant une certaine « transversalité » ou capacité à s'inspirer « d'autres » usages et méthodologies...

- × Question subsidiaire: le candidat témoigne t-il parallèlement d'une expérience d'entraîneur et/ou de sportif?

# C) RELATIONNEL / ENCADREMENT

- × Capable de s'insérer dans une équipe et de communiquer ?
  - + Avec les autres entraîneurs et/ou membres constitutifs de l'équipe
    - × Trois configurations relationnelles:
      1. L'entraîneur-chef pilote le préparateur physique. Il établit la commande et fixe les objectifs à atteindre...
      2. L'élaboration du plan d'action se fait en commun
      3. Le préparateur physique est totalement autonome et responsable
- × Capable de s'informer ?

En phase ou en relation constante avec: 1) les échéances du calendrier; 2) les résultats obtenus; 3) les sportifs; 4) les avancées de tout ordre...

# D) « TRANSCENDER » LES SUJETS

- ✗ Capable de convaincre et d'encourager les sportifs... « le savoir parler aux hommes »?
- + Fort impact sur le mental: l'impact de la préparation physique déborde la simple sphère physique
  - ✗ La préparation physique est un but... elle nécessite des efforts importants
  - ✗ Elle peut être considérée comme un moyen... elle rend plus fort mentalement
  - ✗ Elle témoigne de la faculté à se dépasser

# E) LA « VALISE » TECHNOLOGIQUE

- ✗ De quelle « boîte à outils » dispose le préparateur physique?
  - + « L'œil du Maquignon »: capable d'analyser « in situ », vite et précisément, les prestations...
  - + Les tests... d'évaluation / de terrain et/ou de laboratoire
  - + Les méthodologies
  - + Les outils ou le matériel
  - + Le traitement statistique
  - + Etc.

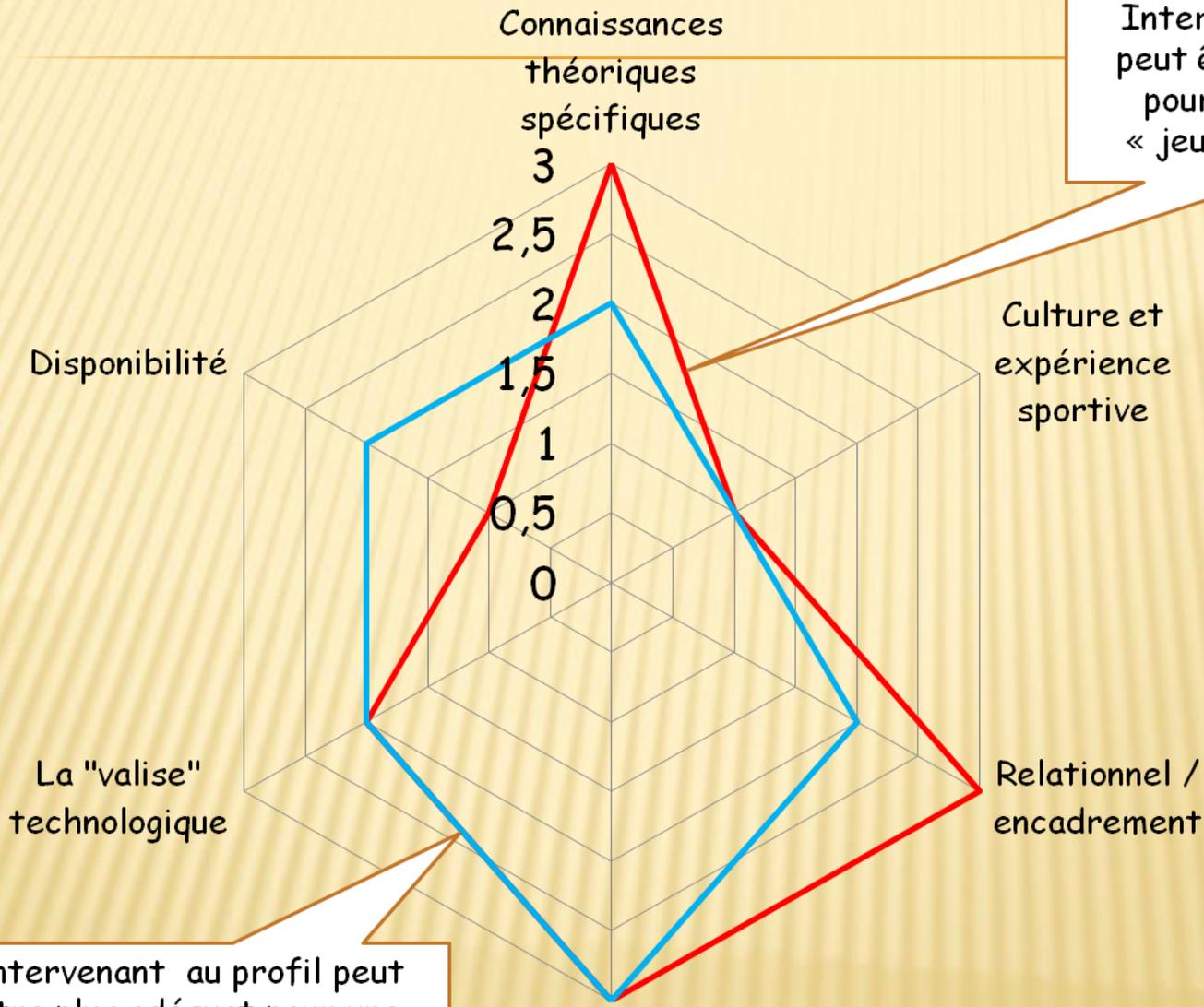
# F) DISPONIBILITÉ

- × Capable d'investir du temps?
  - + Pour évaluer les progrès ou l'état de forme... pour porter un diagnostic préventif;
  - + Pour observer les transferts: du développement des qualités physiques vers celui des habiletés technico-tactiques;
  - + Pour initier en retour de nouvelles hypothèses de travail: des situations complexes d'entraînement ou de compétition à l'ajustement, voir l'élaboration de nouvelles procédures
  - + Dans l'accompagnement des blessés: optimiser le retour à la compétition

Correspondant -éventuellement- à deux types  
d'intervenant. C'est à vous de définir vos priorités!!!

**SOIT DEUX PROFILS DIFFÉRENTS**

Intervenant au profil peut être plus adéquat pour une population « jeunes en devenir »



Intervenant au profil peut être plus adéquat pour une population « compétiteurs - pratiquants assidus »

— Profil Candidat 1  
— Profil Cnadidat 2