

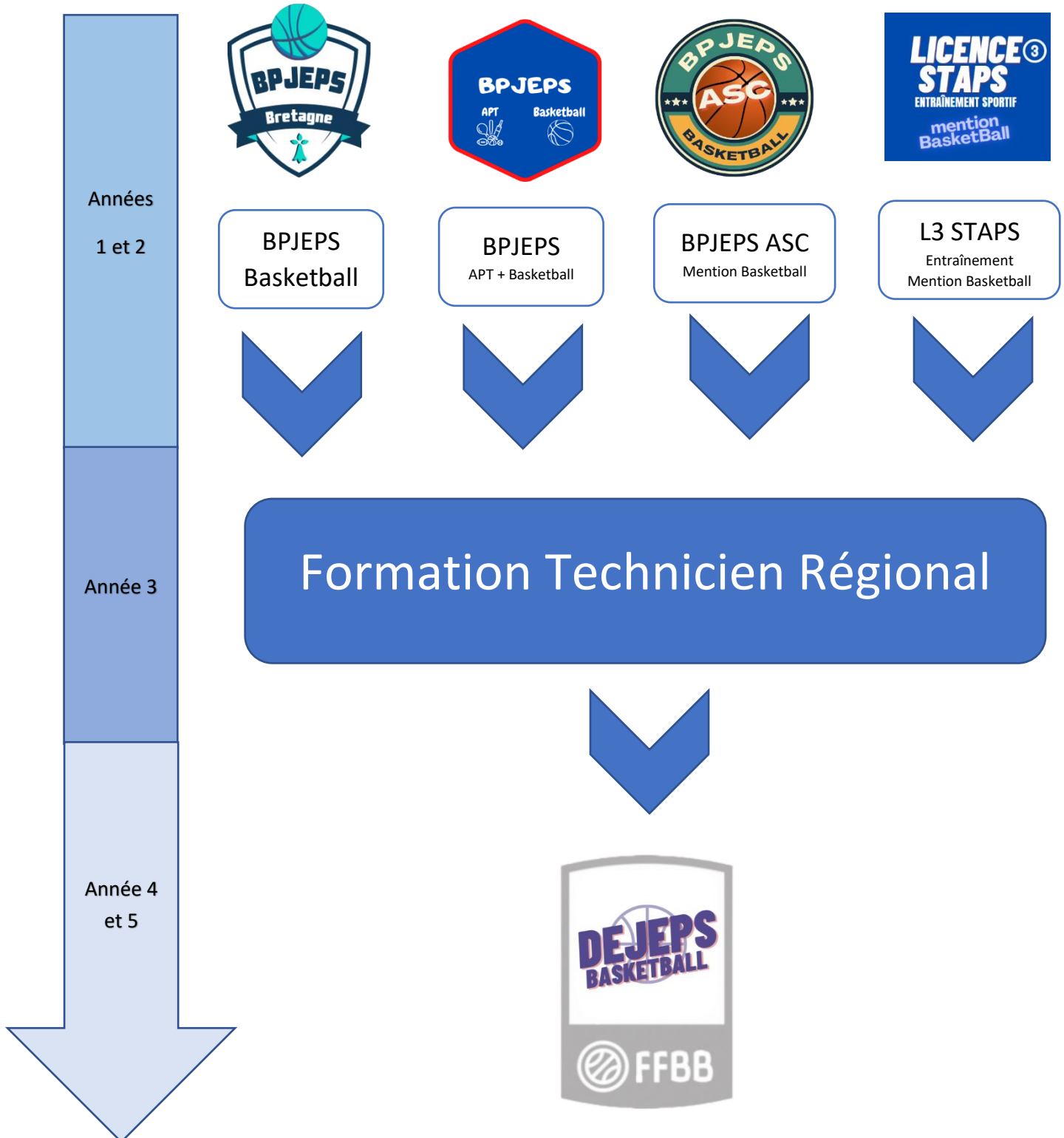
## *Objectifs de la formation*

- 🏀 **FORMER** des Entraîneurs. Créer une passerelle entre le BPJEPS Basketball et le DEJEPS.
- 🏀 **ENGAGER** un parcours long pour le candidat et pour les clubs : laisser le temps au stagiaire d'évoluer et de développer sa structure pour pérenniser son poste.
- 🏀 **PREPARER** les candidats à enchaîner avec le DEJEPS ou d'autres diplômes fédéraux plus spécifiques.
- 🏀 **DEVELOPPER** durablement l'emploi Basketball sur le territoire breton en répondant aux exigences d'employabilité et aux besoins liés à la compétition.

## Principe de la formation

- 🏀 La Ligue de Bretagne et l'IRFBB Bretagne sont porteurs du projet.
- 🏀 Stagiaires issus de plusieurs parcours de formation :

### Prérequis :



## Publics visés

2 types de publics :

### POST BPJEPS



#### Contrat de Professionnalisation

Parcours sur 1 an en continu

### SALARIES EN POSTE



#### Enveloppe annuelle AFDAS

Parcours sur 1 an à la carte



Formation Technicien Régional

## Compétences et diplômes visés lors de la formation

### TECHNICIEN RÉGIONAL



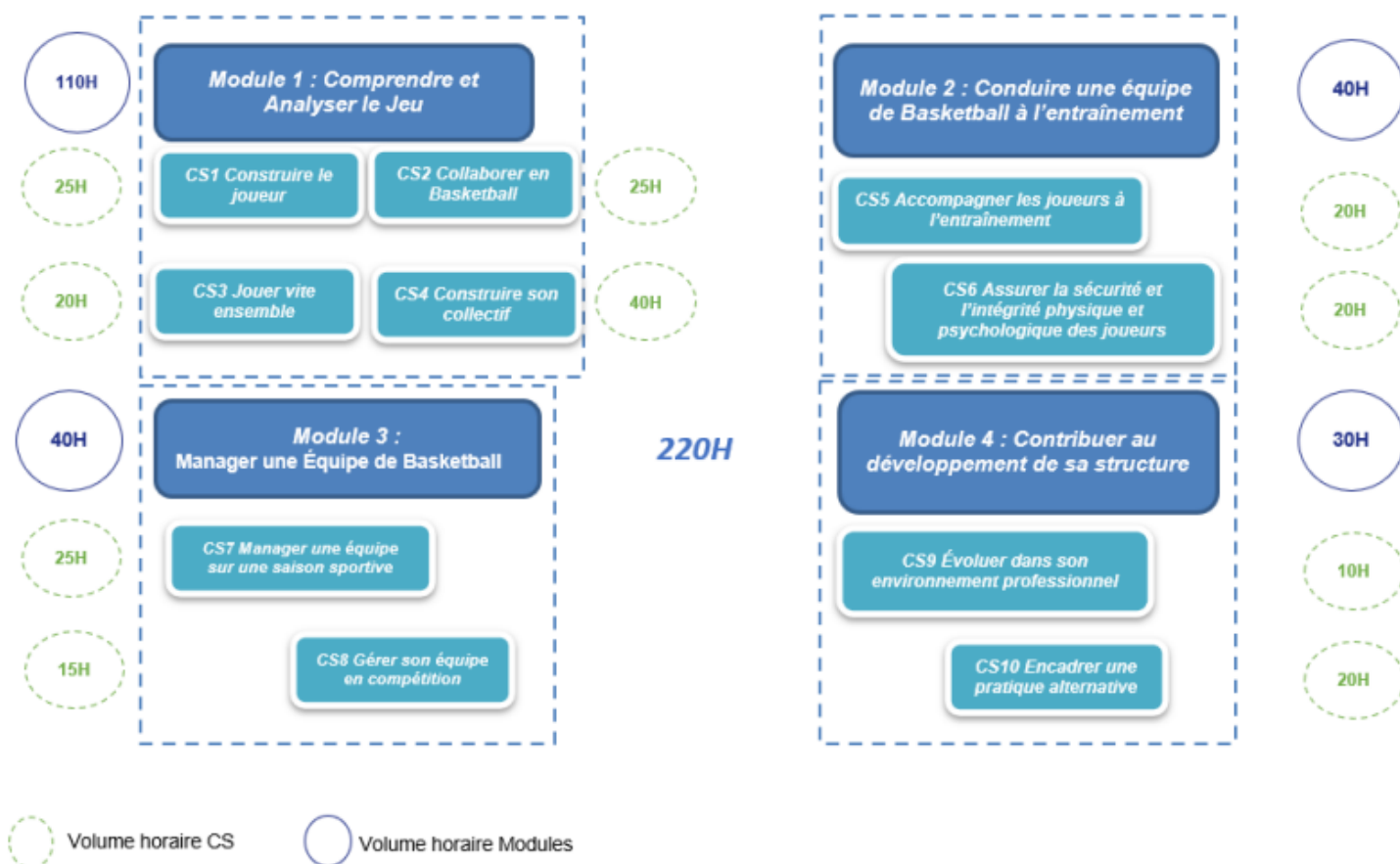
**FORMATIONS**

**COMPLEMENTAIRES**

# Contenus de la formation

## Contenus DETB :

### Architecture classique du













## MODE D'EMPLOI DETB

Lien : [https://irfbb-bretagnebasketball.org](https://irfbb-bretagnebasketball.org/public/3109/upload/files/bloc-lien/136/detb-mode-d-emploi_1.pdf)

[g/public/3109/upload/files/bloc-lien/136/detb-mode-d-emploi\\_1.pdf](https://irfbb-bretagnebasketball.org/public/3109/upload/files/bloc-lien/136/detb-mode-d-emploi_1.pdf)

## L'organisation DETB dans la Formation technicien régional :

	25h	3 x 1 journée		Dispense => Formations complémentaires Préparation physique et Préparation mentale	
	25h	3 x 1 journée		25h	Stage 2 jours + 1 journée visio
	20h	2x1journée		15h	Stage 2 jours
	40h	5x1journée		Dispense pour les titulaires BP Formation e-learning pour les autres	
	20h	2x1journée		Dispense pour les titulaires BP Formation en présentiel pour les autres	
<b>Préparation aux Certifications</b>				8h	1 journée
<b>Certifications</b>				15h	2 x 1 journée
<b>Total DETB</b>				<b>193h</b>	<b>23 jours</b>
<b>Formation Technicien régional</b>					

## Contenus Formations Complémentaires :



<b>Préparation physique</b>	Approfondir les aspects de la Préparation Physique en fonction des publics	30 h	3 x 1 journée
<b>Préparation Mentale</b>	Appréhender les basiques de la Préparation Mentale	20 h	2 x 1 journée
<b>Directeur Technique</b>	Comment créer gérer et faire vivre un projet sportif	30 h	3 x 1 journée
<b>Formation Communication et Management</b>	Comment mieux communiquer Comment Manager son équipe Comment manager son club	20 h	2 x 1 journée
<b>Tuteur</b>	Comment accueillir un Stagiaire Quoi observer et comment effectuer des retours et commandes Comment transmettre ses compétences pros Comment développer l'autonomie Comment accompagner la certification	21 h	3 x 1 journée
<b>TOTAL Formations complémentaires</b>		<b>121 h</b>	<b>13 jours</b>

<b>TOTAL GENERAL</b> <b>Formation technicien régional</b>	<b>314 h</b>	<b>36 jours</b>
--	--------------	-----------------

# MODULE PRÉPARATION PHYSIQUE : 30H

Intervenant :

**Pierre GOLVAN** : Préparateur Physique spécialiste Basketball (URB en NM1, Pôle espoir Bretagne), DUE Préparation Physique et CQP Basket-ball.

## Jour 1 : 7h de présentiel + 3h de travail à distance (commandes)

### La Préparation Physique :

- ❖ Définition de ce concept de l'entraînement
- ❖ Quels enjeux dans l'entraînement des joueurs
- ❖ Quelles sont les qualités physiques et à quoi correspondent elles.
- ❖ Comment programmer la Préparation Physique dans l'entraînement

### L'Échauffement

- ❖ Définition de cette partie primordiale de l'activité physique.
- ❖ Les différentes étapes de l'échauffement.
- ❖ Présentation d'un outil de construction avec différents exemples vidéos.
- ❖ Préparation par groupe de deux séquences d'échauffement

### Mise en pratique sur le terrain :

- ❖ Mise en situation sur 3 échauffements différents
- ❖ Présentation des échauffements et mise en situation des deux échauffements préparés par les groupes de travail.

## Jour 2 : 7h de présentiel + 3h de travail à distance (commandes)

### L'Endurance :

- ❖ Définition de cette qualité physique
- ❖ Présentation du modèle d'effort de l'activité
- ❖ Explication des filières énergétiques
- ❖ Comment programmer le développement de cette qualité en fonction de chaque période de la saison

### La Mobilité

- ❖ Définition de cette qualité physique
- ❖ Échange et réflexion autour de la position fléchie
- ❖ Rétablir les bases autour des étirements et leurs rôles dans le développement de la souplesse
- ❖ Comment programmer le développement de cette qualité



### Mise en pratique sur le terrain :

- ✿ Mise en situation sur une entrée de séance autour de la mobilité et des étirements pré effort
- ✿ Ensuite réalisation de différents tests d'évaluation des qualités d'endurance, ainsi que plusieurs situations de terrain sur le développement de l'endurance
- ✿ Sortie de séance autour des étirements post efforts
- ✿ Échange autour de la programmation de ces qualités et des problématiques qui peuvent être rencontrés.

### Jour 3 : 7h de présentiel + 3h de travail à distance (commandes)

#### Les Pathologies du Basketteur :

- ✿ Déterminer les contraintes de l'activité
- ✿ Présentation des différents types de blessure rencontrées dans l'activité basket ainsi que les pathologies de croissance.

#### Le Suivi Médical

- ✿ Organiser le suivi médical dans sa structure en s'appuyant sur des spécialistes
- ✿ Comment prendre en charge le joueur suite à une blessure

#### Proposition d'un contenu adapté au joueur

- ✿ Mise en place d'une stratégie de suivi en lien avec les différents acteurs
- ✿ Présentation de l'organisation du processus de retour à l'activité puis à la compétition
- ✿ Comment détecter et limiter le risque de blessure suite aux outils de profilage et la démarche prophylactique à intégrer dans ses entraînements.

## MODULE PRÉPARATION MENTALE : 20H

Intervenant :

**Gilles SÉRO** : Ex-sportif de haut niveau, diplômé en psychologie clinique, spécialiste de la motivation dans le sport de haut niveau et le monde de l'entreprise, travaille depuis plus de vingt ans sur les notions de « la gagne ».

### Jour 1 : 7h de présentiel + 3h de travail à distance (commandes)

#### Préambule



Le Mental – Quésaco ?

- 🏀 La Motivation
- 🏀 GS Performance : Les 7 leviers de modélisation de la performance
- 🏀 La détermination d'objectif ; Objectif de résultat / Objectif de performance - Objectif d'optimisation / Objectif de progression

### **Manager comme vous êtes ! Jouez votre jeu**

- Se connaître pour manager
  - 🏀 Pourquoi se connaître ?
  - 🏀 Comment se connaître ?
  - 🏀 Se connaître, mais quoi ?
- Le métier de manager
  - 🏀 Définir un cadre : négociable et non négociable
  - 🏀 Le management, ça signifie quoi ?
  - 🏀 Doit-il y avoir de l'affectif dans le management ?
  - 🏀 La notion de leader
  - 🏀 Quels sont les critères qui favorisent la cohésion d'équipe ?
- Connaître son environnement pour s'adapter
  - 🏀 Ses joueurs et son staff : les fondamentaux de la communication
  - 🏀 Les entretiens individuels

### **Jour 2 : 7h de présentiel + 3h de travail à distance (commandes)**

#### **Le haut niveau sur le plan mental**

- L'état d'esprit du haut niveau :
  - 🏀 La régularité
  - 🏀 La gestion de l'échec
  - 🏀 L'exigence au quotidien
- Être acteur de ses performances
  - 🏀 La concentration
  - 🏀 La mutation de l'enjeu vers le jeu
- L'analyse de ses performances
  - 🏀 Les clés de la gestion mentale après l'action
  - 🏀 Capitaliser sur ses expériences : construire une grille d'analyse




# MODULE COMMUNICATION ET MANAGEMENT : 20H

Intervenant :

**Eric Goffic** : Conseiller technique Ile de France (FFBB), Préparateur mental, formateur Com colors




## **Jour 1 : 8h de présentiel + 2h de travail à distance (commandes)**

### Se connaître et connaître les autres

-  Introspection sur soi-même et les autres
-  Les différents types de personnalités (modèle Com Colors)
-  Motivation individuelle et collective

## **Jour 2 : 8h de présentiel + 2h de travail à distance (commandes)**

### Dynamique d'équipe et Création d'un Environnement Favorable à la Performance

-  Apprendre à créer des conditions favorables à une bonne gestion humaine
-  Donner des clés pour favoriser une dynamique d'équipe
-  Apprendre à mettre les entraînés-subordonnés dans un environnement propice à la performance.




# MODULE DIRECTEUR TECHNIQUE : 30H

Intervenant :

Personnel ligue et intervenants clubs






## **Jour 1 : 8h de présentiel + 2h de travail à distance (commandes)**

### Construire son projet sportif

-  Diagnostic technique
-  Créer une identité technique club
-  Décliner les contenus techniques sur toutes les catégories





## **Jour 2 : 8h de présentiel + 2h de travail à distance (commandes)**

### Former les équipes techniques

-  Connaissance des formations fédérales
-  Action de détection des coaches
-  Mettre en place une formation de cadres interne
-  Méthodes pédagogiques pour former les coaches
-  Suivre et accompagner les coaches

## **Jour 3 : 8h de présentiel + 2h de travail à distance (commandes)**

### Faire vivre son projet sportif






-  Formalisation d'un document club
-  Animer des réunions de coaches
-  Rendre compte aux dirigeants
-  Construire une relation de confiance avec les dirigeants

# MODULE TUTEUR : 21H





Intervenants :

Personnel ligue et intervenants clubs





**Jour 1 : 7h de présentiel** : Comment accueillir un stagiaire ?

-  Définition et rôles du tuteur
-  Quel cadre légal autour de l'accueil d'un apprenti
-  Quelles missions lui confier
-  Quelles méthodes pédagogiques utiliser pour engager le stagiaire
-  Quelles modes de suivi du stagiaire : réunion hebdomadaire, outil de suivi ...

**Jour 2 : 7h de présentiel** : Comment accompagner son stagiaire

-  Quoi observer et comment effectuer des retours et commandes
-  Comment transmettre ses compétences pros – attitudes professionnelles
-  Comment développer l'autonomie
-  Gestion du conflit : faire un entretien individuel

**Jour 3 : 7h de présentiel** : Comment accompagner son stagiaire

-  Comment accompagner la certification
-  Quelles épreuves formatives faire passer à son stagiaire
-  Posture d'évaluateur
-  Observables et critères d'évaluation en fonction des épreuves