PRÉPARATEUR.TRICE PHYSIQUE

QUALITÉS REQUISES

- Écoute
- Capacité d'analyse

DESCRIPTION DU MÉTIER

Le/la préparateur·trice physique a pour objectifs d'optimiser le potentiel physique des sportifs dont il/elle a la charge et de prévenir les blessures. On peut découper son action en 3 temps : l'évaluation, la planification, l'entrainement, avant de revenir à la phase d'évaluation. Il/elle doit pouvoir analyser de manière fine la pratique du sport pour lequel il/elle prépare les sportifs pour pouvoir proposer un programme adapté. Il/elle doit aussi sensibiliser aux règles d'hygiènes de vie (nutrition, sommeil...). Il/elle travaille au sein d'une équipe avec l'entraineur·euse, voire le médecin, le/la masseur·euse-kinésithérapeute, le/la préparateur·trice mental·e.

PRINCIPAUX DÉBOUCHÉS

→ Sportifs professionnels

FORMATIONS POUR DEVENIR PRÉPARATEUR.TRICE PHYSIQUE

- Licence STAPS
  Entrainement sportif
- BPJEPS
  Activités Physiques pour Tous
- Master STAPS « Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive » – Master STAPS EOPS

FICHES MÉTIERS