

FORMATION EN LIGNE

PRÉPARATION PHYSIQUE FOOTBALL

*Augmentez vos compétences
dans le domaine de
l'entraînement en football*



NOUS AVONS FAIT UN SONDAGE POUR CONNAÎTRE LES BESOINS OU LES PROBLÈMES DES COACHS, NOUS AVONS EU DES CENTAINES DE RÉPONSES. NOUS VOUS PARTAGEONS CELLES QUI SONT REVENUES PLUSIEURS FOIS :



Et si vous pouviez avoir un groupe de joueurs physiquement au top, sans blessés, qui progresse et qui applique vos idées de jeu, qui se régale aux entraînements et en match (et qui donne du plaisir à vos proches et aux spectateurs) ?

- ◉ "j'en ai marre que mon équipe ne tienne pas un match entier"
- ◉ "j'en ai marre que mon équipe s'effondre physiquement en cours d'année"
- ◉ "les joueurs appliquent mes idées de jeu 20mn puis par manque de physique ils déjouent ensuite.."
- ◉ "c'est frustrant de ne pas voir mes stratégies tactiques en match par manque de lucidité (certainement due au manque de physique)"
- ◉ "Je veux faire le travail physique sous forme intégrée mais je manque d'idées d'exercices.."
- ◉ "Je commence la périodisation tactique (car cela correspond bien à ma philosophie) mais je n'arrive pas à bien l'appliquer, les joueurs ne sont pas prêts physiquement le jour de match"
- ◉ "Je ne sais pas comment planifier et doser le travail physique sur l'année, sur la semaine ou dans la séance"
- ◉ "Nous étions premier mais j'ai eu de nombreux joueurs blessés (entorses et musculaires) et je n'ai pas l'effectif pour compenser.. cela va nous coûter la montée.. j'ai du mal à doser le travail physique.. "
- ◉ "Je n'ai pas le temps pour aller faire des formations loin de chez moi"
- ◉ "Entre le prix de la formation qui est conséquent (+ de 2000), le prix du déplacement, de l'hôtel, des repas, .. je n'ai pas les moyens pour aller faire des formations sur la préparation physique et pourtant j'ai vraiment envie d'apprendre.."



**NOUS AVONS FAIT UN
SONDAGE POUR
CONNAÎTRE LES
BESOINS OU LES
PROBLÈMES DES
COACHS, NOUS
AVONS EU DES
CENTAINES DE
RÉPONSES.. NOUS
VOUS PARTAGEONS
CELLES QUI SONT
REVENUES PLUSIEURS
FOIS :**

- "J'aimerais aider mes joueurs sur le travail physique.. aussi cela me met un peu dans l'embarras quand ils me demandent des conseils sur la récupération, sur la nutrition, sur les étirements ou le travail individuel.. je sais pas quoi répondre et je sens que je perd de la crédibilité auprès des joueurs"
- "J'ai une équipe u13 et parfois je ne sais pas si ce que je propose sur le plan physique est adapté à mes joueurs"
- "Je suis coach des u9 (pour suivre mon fils) et je souhaite suivre cette équipe dans les catégories au dessus par la suite, j'aimerais savoir quel travail physique proposer pour les faire progresser (et des exemples si vous avez de planification et exercices sur la saison pour chaque catégorie)"
- "J'ai de grandes compétences tactiques et techniques mais il n'y a pas de préparateur physique dans mon club et je n'ai pas les résultats que je devrais avoir (à cause du physique).. mon travail est pas reconnue à sa juste valeur je trouve.."
- "Mes joueurs se démotivent en ce moment pour le travail physique mais je manque d'exercices et de connaissance sur ce thème afin qu'ils prennent plus de plaisir et je souhaite donc apprendre avec votre formation."
- "Certains de mes joueurs ont besoin de comprendre "le sens" de mes exercices et parfois j'ai du mal à mettre justement du sens dans les exercices physiques que je propose (et à leur expliquer)"
- "Avec les autres coachs du club nous faisons des réunions régulièrement et je sens un peu de "honte" quand je dois parler du travail physique que je fais avec mes u16.. Je sais que je peux être compétent en tant que coach car j'ai plein d'idées mais ce manque de connaissances sur la préparation physique me pénalise."
- "Je dois toujours demander aux autres coachs du club quoi faire pour le travail physique (d'ailleurs souvent ils ne savent pas plus que moi ;).) et j'aimerais être plus autonome .."
- "Ou encore la demande d'un certain Ludo, qui nous a semblé un peu "utopique" sur le moment mais après réflexion peut être pas si irréalisable que cela ne semble paraître... « j'aimerais voir mon groupe de joueurs physiquement au top, sans blessés, qui progresse, qui applique mes idées de jeu, qui se régale aux entraînements et en match et qui donne du plaisir aux gens du club, à mes proches et aux spectateurs ! »."



VOICI CE QU'IL EST RESSORTI DU SONDAGE DANS LES GRANDES IDÉES.



Vous vous reconnaissez peut être dans une de ces réponses.

Si c'est le cas la formation pourrait peut-être vous aider.

Mais pour que vous soyez sûr que faire cette formation vous soit utile, je vous conseille de lire la suite ;)



MAIS AVANT CELA, LAISSEZ-MOI VOUS PARLER DE MON EXPÉRIENCE PERSONNELLE

- Personnellement, j'ai eu plusieurs coachs en tant que joueur. Pratiquement tous étaient très bons sur les plans technico-tactique, ou encore sur le côté mental. Mais parmi eux, seulement 2 avaient des connaissances en préparation physique.
- Et de l'avis de tous les joueurs, c'est avec ses coachs là que nous avons le plus progressé et pris du plaisir aux entraînements.
- C'est aussi ses coachs là que les joueurs respectaient le plus, à qui ils demandaient le plus de conseils, avec lesquels ils s'investissaient le plus.
- Ces sont aussi ces coachs qui m'ont donné l'envie de me former à la préparation physique (qui est une passion maintenant).
- Les autres coachs étaient également très bons mais ce petit "manque" de connaissances sur la préparation physique les pénalisait et de ce fait ils étaient moins reconnus à leur juste valeur..



MAIS AVANT CELA, LAISSEZ-MOI VOUS PARLER DE MON EXPÉRIENCE PERSONNELLE

- Ces 2 coachs avaient fait les mêmes formations "classiques" d'entraîneurs que les autres (très axées technico tactique et c'est normal c'est la base du football) mais s'étaient en plus formés à la préparation physique.
- Ce petit plus qui au niveau amateur faisait une différence avec les autres...
- La préparation physique n'est pas très compliquée mais sans bases, sans connaissances comme tout domaine il est difficile de bien l'appliquer.
- Mais ce n'est pas une fatalité, tout le monde peut apprendre ! Se former, apprendre, Ce n'est pas réducteur, bien au contraire. Souvent, on arrête de se former ou d'apprendre après l'école.
- Ou alors on se forme "seulement" pour obtenir un diplôme.
- Je pense que se former tout au long de sa vie est essentiel, que cela doit être un plaisir, que cela doit permettre d'être plus compétent, plus épanoui et ce dans n'importe quel domaine qui vous passionne.



MAIS AVANT CELA, LAISSEZ-MOI VOUS PARLER DE MON EXPÉRIENCE PERSONNELLE

- ◉ Pour ce qui est du football, avoir un profil de coach qui connaît la préparation physique peut être un gros plus et un profil très recherché en amateur.
- ◉ Problème, se former sur la préparation physique n'est pas évident. Les formations sont assez chères en général et assez longues (car l'objectif est de former des préparateurs physiques).
- ◉ Il y a peu de formations pour les coachs amateurs (ou joueurs, étudiants ou passionnés de football) qui veulent apprendre les bases, avoir des clés pour améliorer leur pratique (mais pas forcément devenir préparateur physique).
- ◉ C'est l'objectif de cette formation en ligne.
- ◉ Préparateur physique est un métier et comme tout métier, il demande des années d'apprentissage et d'expérience. A travers cette formation vous allez gagner du temps puisque nous avons synthétisé de très nombreuses informations.
- ◉ Cependant, **si vous souhaitez réellement devenir préparateur physique, il vous faudra poursuivre vos efforts** (lecture, formations, ...).



POURQUOI EST-CE ESSENTIEL D'ÊTRE BIEN PRÉPARÉ PHYSIQUEMENT EN FOOTBALL?



Si la préparation physique est mal réalisée, cela peut avoir un impact à court, moyen et long terme sur les performances de votre équipe et de vos joueurs.

Quelques exemples :



Passes faciles ratées, gestes techniques imprécis, perte de lucidité, manque de concentration, mauvaise gestion des émotions



Absences de déplacements défensifs, pas de pressing



Manque de rigueur tactique, non applications de vos consignes tactiques



Pas dans le rythme du match, toujours un temps de retard



Moins de courses réalisées sans ballon



Baisse rapide des actions à hautes vitesses



Risques de blessure



Baisse de la confiance en soi



Baisse de la motivation



LES BÉNÉFICES DE LA E-FORMATION?

Nous avons pris en compte tous les besoins et demandes des coachs qui ont répondu au sondage et nous souhaitons que cette nouvelle version de la formation en ligne "préparation physique football" répondent à vos attentes, car l'essentiel c'est ça.

Après avoir effectué la E-Formation, vous devriez:



Pouvoir proposer des séances physiques intéressantes, variées, ludiques, efficaces à vos joueurs et pouvoir les faire progresser et ne plus les retrouver démotivés aux entraînements



Pouvoir organiser une planification estivale et annuelle en fonction de vos objectifs, de votre type de jeu, du profil de vos joueurs



Savoir tester vos joueurs, individualiser au maximum vos entraînements physiques



Savoir pourquoi et comment utiliser la proprioception, la pliométrie, les étirements ou encore la récupération et pouvoir conseiller vos joueurs sur ces thèmes là



LES BÉNÉFICES DE LA E-FORMATION?

Après avoir effectué la E-Formation, vous devriez:

-  Savoir comment avoir un groupe en forme toute l'année, tout en évitant une hécatombe de blessures au cours de la saison
-  Savoir comment rentabiliser un maximum le temps d'entraînement consacré à la préparation physique.
-  Ne plus voir votre travail tactique (ou autre) gâché par de petites erreurs sur le travail physique.
-  Savoir comment intégrer la préparation physique à votre travail technico-tactique.
-  Avoir des connaissances et les bases de la périodisation tactique.
-  Avoir un **sentiment de compétence** dans le domaine de la préparation physique et voir votre travail reconnu par vos joueurs, les autres coachs, vos proches..
-  **Etre autonome** dans l'application de la préparation physique et ne plus avoir à demander des conseils tout le temps (devenez la personne à qui l'on demande conseils plutôt ;))
-  **Pouvoir échanger** plus facilement sur la préparation physique avec les autres joueurs et les autres coachs!



LES AVANTAGES DE LA E-FORMATION?

Cette formation pourra par contre vous aider dans l'obtention de diplôme futur si c'est ce que vous recherchez.



1

La préparation physique est **expliquée simplement!** Nous avons essayé de rendre la Formation accessible au plus grand nombre. Elle est facile à utiliser et vous avez la possibilité de revoir la formation autant de fois que vous le souhaitez ! La formation est disponible pendant 12 mois ! (nous prolongeons gratuitement si vous avez besoin de plus de temps).



2

Elle va vous permettre de vous **former à votre rythme**, de vous former de chez vous sans les contraintes des formations classiques (frais de déplacement, d'hôtel , de restaurant...). Vous n'êtes pas obligé de voir tous les modules.. seulement ceux qui vous intéressent... Elle est accessible sur ordinateur, tablette et mobile. Ce n'est pas un simple PDF, la formation est hébergée sur une plateforme en ligne.



3

Vous avez la possibilité d'**échanger avec les formateurs** et la communauté via le forum privé. Cela facilitera votre apprentissage !



4

Vous allez **gagner du temps** (et de l'argent) puisque nous avons synthétisé, pour vous, à travers nos lectures, nos formations et nos expériences, les informations les plus judicieuses pour améliorer vos entraînements . Nous avons également ajouté les dernières nouveautés de la préparation physique en Football !



5

La formation est proposée à **un tarif accessible** au plus grand nombre. Nous souhaitons que tous les coachs, toutes les personnes qui souhaitent apprendre puissent le faire et ne soient pas limités pour une question d'argent. Une attestation de suivi vous sera délivrée mais ce n'est pas un "diplôme officiel".



LES AVANTAGES DE LA E-FORMATION?

Mais aussi :



Elle est "**satisfait ou remboursé**" (vous ne prenez donc pas de risque en la commandant, si elle ne vous plait pas, nous ne pouvons être satisfaits, nous vous remboursons donc directement).



Elle est **ouverte à tout le monde** (pas de pré-requis). L'objectif est d'apporter des bases, des clés sur la préparation physique football.



Elle est **accessible immédiatement** (vous recevez un message avec le lien vers la plateforme de formation juste après avoir commandé et vous pouvez commencer votre formation...).



LES DIFFÉRENTS MODULES DE LA FORMATION

- Présentation (et par où commencer)
- Analyse de l'activité
- Physiologie sportive
- Planification
- Testing
- Motricité
- Vitesse
- Endurance
- Force
- Coordination
- Souplesse
- Echauffement
- Prévention des blessures
- Nutrition
- Récupération
- Matériel
- Conception des séances
- Jeunes
- Préparation physique intégrée
- Périodisation tactique
- Programmes d'entraînement physique
- Mental
- Management
- BONUS 1
- BONUS 2
- FORUM D'ÉCHANGES

Comment ça marche concrètement



Après avoir commandé la formation (paiement en bas de cette page), vous allez recevoir directement un email avec votre lien d'accès à la formation en ligne. Vous pouvez donc commencer votre formation maintenant.



Vous aurez accès à cette formation 24h/24, 7 jours sur 7, depuis votre ordinateur, tablette et mobile.



Parrainez un ami et recevez gratuitement **un programme ou guide ou PDF de votre choix.**

Pour tout parrainage (un ami ou une personne de votre entourage commande la formation grâce à vous), nous vous offrons, à vous et à la personne parrainée, un programme ou guide ou PDF qui se trouve sur la boutique.

Il suffit pour cela de nous envoyer un mail, avant ou après la commande de votre ami, et nous dire que vous l'avez parrainé.



@Graphicalya



TÉMOIGNAGES



Des centaines de coachs ont suivi la première version (c'est une des raisons pour lesquelles nous avons décidé de limiter le nombre d'inscription, afin de pouvoir faire un suivi avec tout le monde)

et voici ce qu'ils ont pensé de la version précédente :

“

Je suis un jeune coach (j'ai des u13) et je n'avais pas de bases dans la préparation physique et je voulais me former mais je ne savais pas trop comment faire et je ne trouvais pas grand chose.

Un ami m'a parlé de votre formation et je l'ai donc commandé.

Je suis super content, je sais maintenant beaucoup de choses sur la préparation physique et je me rend compte des erreurs que je faisais avant avec mes jeunes. Mes séances sont plus ludiques et variées, mes jeunes progressent plus.. Les autres éducateurs, le président et même des parents aussi m'ont félicité pour mes progrès et mon travail et ça me donne envie de me former encore plus!

Merci beaucoup et je continue à vous suivre ;) c'est super ce que vous faites. Amine coach u13 en Belgique

”



TÉMOIGNAGES

BB

J'avais des aprioris sur cette formation ("cela va être trop dur pour moi", "je connais rien sur ce sujet", "est-ce que je vais avoir le temps de tout voir", "est-ce que cela va m'aider dans mes entraînements",...)

Et en réalité j'ai adoré et cela m'a fait comme un déclic! Cela m'a donné confiance (j'ai vu que je pouvais apprendre facilement et proposer des bons entraînements), et les joueurs l'ont bien senti ;) .

je suis très motivé pour devenir un bon entraîneur ! Je suis en train de me former avec la méthode coerver actuellement et je souhaite maintenant m'améliorer chaque jour. Je vous remercie beaucoup. Mathis coach u15 (région Lyonnaise).

99

BB

Je vous suis depuis le début du site et j'aimais bien vos articles. J'ai décidé de faire cette formation car je commence à entraîner des séniors et je n'ai pas trop de bases sur la préparation physique. Je voulais faire des formations sur la préparation physique mais je n'avais pas trop les moyens ni le temps et donc le concept en ligne (et pas cher ;)) m'a tout de suite plu. En plus je savais que je pouvais vous faire confiance car je vous suis depuis un moment. La formation m'a beaucoup aidé sur la préparation physique mais j'ai aussi bien amélioré le côté relation avec les joueurs avec les modules Management et Mental.. je donne des conseils à mes joueurs la dessus et ils adorent! Merci je continue à vous suivre ;) Hamed, coach équipe sénior (Algérie).

99



QUEL EST LE PRIX DE CETTE FORMATION?

Cette formation comprend :

- Un accompagnement, des conseils personnalisés, des réponses aux messages pendant toute la durée de la formation (ce type d'accompagnement se vend cher en règle générale sur de nombreux sites de préparation physique)
- Le guide 800 exercices, les programmes trêve hivernale, trêve estivale, guides "la prépa physique des jeunes", guides nutrition et préparation mentale, programmes joueurs.
- Les séances mensuelles séniors, jeunes (U8 à U17), gardien et futsal (vendu séparément + de 200€)
- + de 20 modules d'informations (vendu plusieurs centaines d'euros sur d'autres sites de préparation physique)
- Un PDF avec 250 idées d'exercices physiques.



OFFRE SPÉCIALE



**Paiement
en 1 fois**

59€

(au lieu de 167,00€)

>> COMMANDER



Nous avons développé notre approche en prenant le meilleur de chaque grand préparateur physique ou entraîneur que nous avons eu la chance de côtoyer, mais aussi le meilleur de nos lectures et de nos formations universitaires et privées.

La conception de cette E-Formation est donc basée sur cette approche que nous avons essayé d'adapter du mieux possible à vos besoins...

Une formation créée par des préparateurs physiques diplômés spécialisés Football.

Questions fréquentes



Doit-on avoir des bases dans le domaine de la préparation physique pour faire la E-Formation?

Non, cette formation est accessible à tous. Nous avons tenté de la rendre compréhensible au maximum.

Toutefois avoir des bases est évidemment un plus !



Je suis expert dans la préparation physique, la E-Formation est-elle adaptée à mon niveau?

Nous n'avons ni la prétention ni la légitimité pour proposer des formations pour "experts"! Nous proposons donc une formation plutôt adaptée à ceux qui débutent dans l'apprentissage de la préparation physique !



Est-ce une formation 100% théorique?

Non, l'objectif de cette formation est de vous donner les clés de la préparation physique en football mais de vous donner surtout des clés dont vous pourrez vous servir rapidement sur le terrain!

Une partie théorique-connaissance est incontournable mais la partie pratique est consistante !

Vous avez accès à de nombreux exemples d'exercices (vidéo et schémas 3d)!



FAQ réponse aux freins possibles

**POURQUOI NOUS FAIRE
CONFIANCE VOUS AUSSI?**





Comment ca se passe après la commande?

1 à 2 minutes après avoir commandé vous allez recevoir un email de confirmation avec le lien d'accès à la formation en ligne. Vous devrez vous inscrire (nom, prénom, ..) et vous avez accès directement à la formation. Soit quelques minutes après votre commande.



Je ne comprend pas un point dans la formation?

Faites part de vos interrogations sur le forum de la formation, de nombreuses personnes sauront certainement vous répondre. Il est normal de connaître des difficultés quand on apprend!



Je ne suis pas d'accord sur un point dans la formation?

Nous sommes là pour échanger, faites nous part de vos désaccords! C'est le principe d'une formation dynamique!



Sur quel support est accessible la formation?

Notre formation est accessible sur tous types de support (mobile, tablette, ordinateur).



Combien de temps a-t-on accès à la formation?

Une fois que vous avez commandé, vous avez accès pendant 12 mois au minimum à la plateforme de formation... ce qui devrait vous laisser le temps de bien tout voir! Nous renouvelons gratuitement d'une année (ou plus) si vous avez besoin.



Si je n'aime pas la formation, puis-je être remboursé?

Bien sûr! Soit vous êtes satisfait de ce que vous avez appris, et votre investissement est rentable, soit vous ne l'êtes pas, nous vous remboursons et vous récupérez ainsi votre argent. Il n'y a donc pas de risque!



Le paiement est-il sécurisé?

Oui nous utilisons Paypal ou stripe qui sont reconnus et très sécurisés.

Vous avez d'autres questions ou interrogations?



Pas de problèmes, écrivez nous, nous vous répondrons rapidement.



Vous avez une garantie totale de satisfaction! Si vous n'êtes pas satisfait par la formation, quelle qu'en soit la raison, nous vous remboursons intégralement! Il vous suffit de nous envoyer un email (prepaphysiquefootball@gmail.com) en nous informant de votre décision.

Si vous n'êtes pas satisfait par la formation, quelle qu'en soit la raison, nous vous remboursons intégralement! Il vous suffit de nous envoyer un email en nous informant de votre décision.



Pour qui cette formation n'est PAS faite :

-  Les experts de la préparation physique (diplômés de STAPS ou FFF par exemple)
-  ceux qui pensent que la préparation physique n'est pas utile en football
-  ceux qui recherchent seulement un diplôme et non à améliorer leur connaissances et compétences
-  Ceux qui veulent être préparateur physique "seulement" avec cette formation

Pour qui est cette formation :

-  Ceux qui veulent apprendre plus pour être plus performant
-  Ceux qui veulent apprendre plus pour avoir une plus grande maîtrise et pouvoir prendre plus de plaisir
-  ceux qui veulent acquérir les bases de la préparation physique en football

