

# PROGRAMME DE FORMATION



## INTEGRER LA PRÉPA' PHYSIQUE en Basketball

### Problématiques abordées

Comment concrètement intégrer ma préparation physique à mes séances durant la saison?

Quelles sont les priorités en fonction de ma catégorie, de mon nombre d'entraînements et de mon niveau de pratique ?

Quelles qualités physiques travailler à quel moment ? Quels sont les exercices les plus pertinents ?

Intégrer la  
Prépa Physique  
en Basketball

Sign Up

Inscription en ligne!

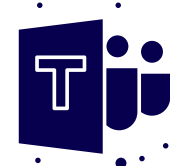
### Highlights de la formation :

- Croissance & maturation
- Fenêtres d'optimisation physique
- Création de circuits & cardio trainings
- Situations basket intégrées



**SAMEDI 21 FÉVRIER 2026**

**De 10h à 12h45 (Microsoft Teams)**



**MENTORING OFFERT**

**1h de face à face rien que pour vous !**

**CONTACT**

**formation.startwithus@gmail.com**

## ► **Objectifs**

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de :

- Identifier les qualités physiques prioritaires en fonction de l'âge du sportif
- Analyser les besoins du public pour ajuster le contenu physique
- Structurer une séance d'entraînement combinant travail technico-tactique et préparation physique
- Mettre en place des situations de préparation physique intégré au sein d'un exercice basket
- Construire une situation pédagogique de basketball en y intégrant des éléments de préparation physique adapté à l'âge des sportifs/sportives

## ► **Public**

Cette formation est à destination des staffs, entraîneurs, salariés, bénévoles, préparateurs physiques et toutes les personnes souhaitant apprendre ou optimiser l'intégration de la Préparation Physique auprès de leur équipe au sein d'une saison sportive.

## ► **Prérequis**

Aucun prérequis. Des connaissances en préparation physique sont un plus.

## ► **Durée**

2h30 : De 10h à 12h30  
+1h de mentoring individuel offert (date à définir avec chaque participant)

## ► **Modalités d'évaluation**

- Mises en situation pratique durant le temps de formation : construction de séances adaptées et présentation de circuits de renforcement physique et développement aérobie intégré à une séance de basketball.
- La validation de la formation nécessite une séance cohérente au regard des différents objectifs donnés qui doit être validée par le(s) formateur(s) durant le temps de formation.

## ► **Tarif**

50€ HT

## **CONTENU DE LA FORMATION**

### **MODULE 1 : Positionnement & cas pratique**

- Comprendre la mécanique de construction de séance optimisée et intégrée de préparation physique
- Le triangle de vérité : Objectifs / Temps / Exercice

*Exercice : Création et mise en situation d'un circuit training intégré en basketball*

### **MODULE 2 : De la théorie à la pratique**

- Croissance, PHV & qualités physiques
- Fenêtres optimales de développement

*Exercice : Création et mise en situation d'un cardio training intégré en basketball et d'une situation basketball "all-inclusive"*

**PRÉPA INTÉGRÉE  
BASKET**

# INFORMATIONS PRATIQUES ET PEDAGOGIQUES

## Méthodes pédagogiques

- Formation dispensée à distance
- Formation axée sur la pratique et les situations concrètes (70% pratique)
- Formation interactive : échanges sur les pratiques, démonstrations, mises en situation, cas pratiques
- SWU pack remis en fin de formation (ressources pédagogiques)
- Supports écrits & contenus (complément post mentoring)

## Moyens techniques

- Matériel : ordinateur et connexion internet

## Formateurs

Ilyes Dekhil : Responsable des formations de cadres pour la Ligue Sud de Basketball, Ilyes bénéficie de plus de 10ans d'expérience en tant que préparateur physique au sein de centres de formation et ligues professionnelles françaises et européennes de basket féminin élite. Il est diplômé d'une licence STAPS mention Entraînement Sportif, d'un BPJEPS, d'un DEJEPS et d'un DEFB. Son expertise porte sur l'optimisation de la performance, l'intégration de la préparation physique dans le travail technico-tactique et la prévention des blessures en contexte compétitif.

Arnaud Villaudy : Intervenant régulier dans la formation de cadre en basketball, Arnaud dispose de plus de 10 ans d'expérience en préparation physique en centre de formation et ligue semi-professionnelle française de basket féminin. Il est diplômé d'un Master PPMR, d'un DUEPP et d'un DEJEPS.

Il accompagne les entraîneurs dans la structuration de contenus physiques adaptés aux exigences du haut niveau et aux contraintes des structures semi-professionnelles.

## Moyens techniques

- Matériel : ordinateur connecté à internet

## Modalités d'accompagnement et de suivi

- Accompagnement et suivi par les formateurs tout au long de la formation
- Heure prévue de mentoring individuel à une date ultérieure à la formation
- Echanges par mail, téléphone et groupe whatsapp dédié possible
- En cas d'absence, prise de contact pour comprendre les motivations et trouver des solutions pour mener la formation à son terme
- Remise d'une attestation de formation professionnelle en fin de formation

## Accès aux personnes en situation de handicap

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

Contactez notre référent rapidement pour mettre en place les mesures nécessaires : [formation.startwithus@gmail.com](mailto:formation.startwithus@gmail.com).

## Modalité d'inscription

- Date limite d'inscription :
  - 1 jour avant la formation pour un financement personnel (dans la limite des places disponibles)
  - 7 jours avant la formation (pour les financements externes)
- Aucune inscription possible après le début de la formation.

**START WITH US**  
**FORMATION**