RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ONISEP L'INFORMATION POUR L'ORIENTATION

Préparateur / Préparatrice physique

Amener les sportifs ou les sportives à développer leurs qualités physiques, leur endurance et leur force, c'est la mission du préparateur ou de la préparatrice physique. Il ou elle adapte l'entraînement aux objectifs et aux besoins spécifiques de chaque discipline.

SOMMAIRE

Le métier

Les études

Emploi et secteur

Pour aller plus loin

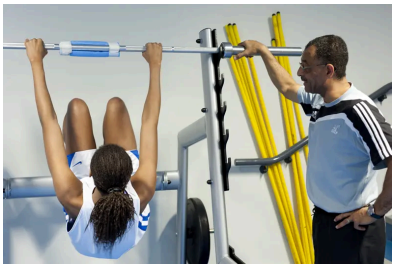
Niveau minimum d'accès : **bac ou équivalent**

Statuts : **Indépendant, Statut salarié**

Synonymes : Préparateur sportif / préparatrice sportive

Secteur professionnel : Sport

Centres d'intérêt : J'aime le sport, l'activité physique, Je souhaite enseigner, transmettre



© Grégoire Maisonneuve/Onisep

Le métier

Derrière chaque exploit sportif se cachent différents professionnels, dont le préparateur ou la préparatrice physique. Intervenant en complément de l'entraîneur ou de l'entraîneuse, il ou elle accompagne les athlètes en optimisant leurs qualités physiques, telles que la puissance musculaire, l'explosivité et la motricité. Pour cela, il lui faut proposer un plan de charge adapté au calendrier des compétitions et aux objectifs fixés. Chaque séance est pensée pour optimiser la progression du sportif ou de la sportive en tenant compte de son niveau (débutant, confirmé, professionnel), de son état de forme (fatigue, blessure récente) et de la finalité (préparation à une compétition, reprise après blessure, amélioration d'un point faible). Place également à la prévention des blessures. Comment ? En établissant des routines d'échauffement, de récupération et de renforcement musculaire afin de limiter les risques. Enfin, en cas de blessure, il ou elle accompagne le sportif ou la sportive dans sa réathlétisation, en lien avec les kinésithérapeutes et les médecins, pour un retour progressif à la compétition. Afin d'ajuster ces différents programmes d'entraînement de manière précise, le métier s'appuie sur des tests et outils de mesure. Il requiert aussi une collaboration étroite avec l'ensemble de l'équipe technique : entraîneur ou entraîneuse, nutritionniste, médecin du sport… Les postes se trouvent dans les clubs professionnels, les fédérations, les centres de formation ou encore les salles de sport.

Les études

Avec ou sans le bac

9 à 24 mois pour préparer un BPJEPS spécialité éducateur sportif ou un DEJEPS spécialité entraînement et perfectionnement sportif.

Après le bac

3 ans pour préparer une licence STAPS (sciences et techniques des activités physiques et sportives), notamment entraînement sportif ; 5 ans pour obtenir un master STAPS entraînement et optimisation de la performance sportive.

bac ou équivalent

→ BPJEPS spécialité éducateur sportif mention activités de basket-ball

→ BPJEPS spécialité éducateur sportif mention activités de judo-jujitsu

→ BPJEPS spécialité éducateur sportif mention activités du rugby à XV

→ BPJEPS spécialité éducateur sportif mention activités du vélo

→ BPJEPS spécialité éducateur sportif mention multi-activités physiques ou sportives pour tous

bac + 2

→ DEJEPS spécialité entraînement et perfectionnement sportif mention basket-ball

→ DEJEPS spécialité entraînement et perfectionnement sportif mention rugby à XIII

→ DEJEPS spécialité perfectionnement sportif mention athlétisme et disciplines associées

→ DEJEPS spécialité perfectionnement sportif mention handball

bac + 3

→ Licence mention sciences et techniques des activités physiques et sportives entrainement sportif

bac + 5

→ Master mention sciences et techniques des activités physiques et sportives : entraînement et optimisation de la performance sportive

Emploi et secteur

Secteur

Sport

Pour aller plus loin

Librairie



PARCOURS

Sport

Paru le 23/09/2024
Broché • 12,00 €
PDF • 8,00 €

Centres d'intérêt

J'aime le sport, l'activité physique →

Je souhaite enseigner, transmettre →

Autres métiers à découvrir

Professeur de sport

Moniteur de judo

Ingénieur recherche et développement en sport

Ergonome du sport

Éducateur sportif public en situation de handicap