



**Formation à la Quantification de la Charge d'Entraînement
dans le Football de Haut Niveau
(Utilisation des Global Positioning Systems, GPS)**

1 er et 2 décembre 2019_Hôtel El Mouradi Gammarth

- Le but de cette formation est d'expliquer sur le plan théorique et pratique :
 - Le pourquoi de la quantification de la charge d'entraînement ;
 - Les différentes méthodes de quantification de la charge d'entraînement ;
 - L'utilisation des GPS à l'entraînement, traitement des données et interprétation des résultats.

- **Public concerné:** Préparateur Physique de Football - Entraîneur et Éducateur de Football.

- **Nombre de places disponibles pour cette formation : 20 maximum.**

- **Dates de clôture des inscriptions :** le vendredi 29 novembre 2019

- **Déroulement de la formation :**
La formation se déroulera sur 2 jours alternant théorie et pratique.
Elle aura lieu à Hôtel Mouradi Gammarth

Formateurs :

- Hassane ZOUHAL (Professeur des Universités, Université Rennes 2 – Expert Scientifique Préparation Physique)
- Christophe MANOUVRIER (Préparateur Physique Maroc - Champion de France Olympique de Marseille – Champion d’Afrique Cameroun - Docteur STAPS)
- Guillaume RAVÉ (Préparateur Physique AS Monaco, Docteur STAPS) (*Intervention en visio-conférence*)
- Grégory DUPONT (Préparateur Physique Réal de Madrid (Espagne) – Champion du Monde avec la France – Docteur STAPS) (*Intervention en visio-conférence*)

Prix de la formation : 300 dinars

Le prix comprend la formation, les 2 repas de midi ainsi que les 2 pauses café.

INSCRIPTION A PARTIR DE L'ADRESSE MAIL Zouita2003@yahoo.fr // Tel : 20344200

Séminaire Préparation Physique

Samedi 30 Novembre 2019 - Hôtel El Mouradi Gammarth

INTERVENANTS :

- MANOUVRIER Christophe (Christophe MANOUVRIER (Préparateur Physique Maroc - Champion de France Olympique de Marseille – Champion d’Afrique Cameroun - Docteur STAPS).
- ZOUHAL Hassane (Professeur des Universités, Université Rennes 2, France - Expert Scientifique Préparation Physique).

PROGRAMME : (Séminaire Préparation Physique)

| | |
|-------|--|
| 9h00 | Accueil / Pause Café |
| 9h45 | Présentation des intervenants |
| 10h00 | ZOUHAL Hassane « Profils Physiques et Physiologiques du Jeune Footballeur Élite : Donnée Récentes » « Physical and Physiological Profile of High Level Young Football Players : New Data » |
| 11h15 | MANOUVRIER Christophe « Stratégie de développement des capacités athlétiques chez le jeune joueur élite : Exemple Centre Formation Olympique de Marseille » « Development Strategy of Physical Capacities of High Level Young Player : Example Olympic of Marseille » |
| 12h30 | Repas |
| 14h30 | MANOUVRIER Christophe « Utilisation des Jeux Réduits pour Développer les Capacités Physiques chez le Jeune Joueur Élite » « Small Sided Games to increase Physical Capacities of Young Elite Player » |
| 15h45 | ZOUHAL Hassane « Prévention des Blessures chez le Jeune Footballeur Élite : Place du Renforcement Musculaire » « Injury Preventions in Highly Trained Football Player : Strength Training » |
| 17h00 | Clôture du séminaire |

PROGRAMME : *(Formation à la Quantification de la Charge d'Entraînement dans le Football de Haut Niveau)*

Dimanche 1^{er} décembre 2019

| | |
|-------------|---|
| 8h30 | Accueil |
| 9h00- 10h30 | ZOUHAL Hassane « Contrôle et Quantification de la charge d'entraînement dans le football moderne » |
| 10h30-11h00 | Pause-Café |
| 11h00-12h30 | ZOUHAL Hassane « Monitoring de la charge d'entraînement dans le football de haut-niveau : Exemple du Stade Rennais FC » |
| 12h30-13h45 | Repas |
| 14h00-15h30 | ZOUHAL Hassane « Relation entre les méthodes de quantification de la charge d'entraînement et les blessures dans le football de haut niveau » |
| 15h30-16h00 | Pause-Café |
| 16h00-17h00 | RAVÉ Guillaume « Intervention depuis Monaco » |
| 17h00-18h00 | ZOUHAL Hassane « Table ronde / Discussion / Remédiation » |

Lundi 2 décembre 2019

| | |
|-------------|---|
| 8h30 | Accueil |
| 9h00- 9h30 | ZOUHAL Hassane « La technologie « Global Positionning System (GPS)» au service de l'entraînement : Analyse critique » |
| 9h30- 11h00 | MANOUVRIER Christophe « Les GPS au service de l'entraînement dans le football de haut niveau » |
| 11h30-12h30 | MANOUVRIER Christophe « Séance Pratique de Football » |
| 12h30-13h45 | Repas |

14h00-15h30

MANOUVRIER Christophe

« Analyse des données »

15h30-16h00

Pause-Café

16h00-17h30

DUPONT Grégory

« Intervention depuis Madrid »

17h30-18h00

ZOUHAL Hassane / MANOUVREIR Christophe

« Table ronde / Discussion / Remédiation »