



Spécialisation en

PRÉPARATION PHYSIQUE ET ENTRAÎNEMENT

CODIPLOMATION AVEC HECh ET HELMo



POURQUOI CETTE FORMATION

Souhaitez-vous optimiser les performances physiques des sportifs, qu'ils soient amateurs ou de haut niveau ? Es-tu passionné/e par la physiologie de l'effort, le renforcement musculaire, la planification de l'entraînement et la prévention des blessures ?

LE MÉTIER

Cette spécialisation forme des professionnels capables d'accompagner les sportifs dans l'amélioration de leurs performances.

Les principales missions incluent :

- Analyser les capacités physiques des athlètes à l'aide de tests spécifiques.
- Élaborer des programmes d'entraînement individualisés en fonction des objectifs et des besoins des sportifs.
- Assurer un suivi régulier de la charge d'entraînement dans un processus de planification.
- Accompagner les athlètes dans leur retour à la compétition après une blessure.
- Intégrer des techniques de psychologie du sport pour optimiser la performance.
- Intégrer la diététique sportive dans l'entraînement physique du sportif.

LES DÉBOUCHÉS

- Clubs sportifs : entraîner des équipes ou des athlètes individuels, tant au niveau amateur que professionnel.
- Fédérations sportives : préparateur physique.
- Institutions publiques ou privées : structures œuvrant dans le domaine du sport ou de la compétition sportive.
- Centres privés de préparation physique.
- Salles de fitness.
- Statut d'indépendant dans le suivi du sportif en préparation physique.

ACCÈS À LA SPÉCIALISATION

Cette formation est accessible aux détenteurs d'un :

- Master en enseignement – section 3 – éducation physique et à la santé
- Bachelier en Coaching sportif
- Master en Sciences de la motricité

DROIT D'INSCRIPTION

Pour chaque année académique, le minerval s'élève à :

- Minerval plein : 1194 €
- Statut intermédiaire : 835 €
- Statut condition modeste : 374 €
- Boursier : 0 €

Originaire d'un pays hors Union européenne :

- Droit d'inscription spécifique et supplémentaire de 4175 € par bloc

Les inscriptions s'effectuent chez notre partenaire : HECh (www.hech.be)

SPÉCIALISATION EN PRÉPARATION PHYSIQUE ET ENTRAÎNEMENT CODIPLOMATION AVEC HECh ET HELMo

Grille du Bloc 1

UNITÉS D'ENSEIGNEMENT	CRÉDITS	HEURES
ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE		
Compétences techniques et scientifiques	12	
Evaluation de la performance sportive		20
Méthodologie de l'entraînement		20
Physiologie de l'effort		30
Séminaires d'application sur le terrain		30
Modules-outils thématiques	3	
Exploitation des outils informatiques spécifiques (1/2)		16
Gestion : statuts et assurances		9
Modules-outils thématiques 2	3	
Déontologie de la profession		8
Droit du sport		9
Exploitation des outils informatiques (2/2)		8
Pratique professionnelle	16	
Anglais de soutien (adapté aux niveaux des étudiants et non évalué)		0
Psychologie et méthodologie (psycho du sport, préparation mentale)		30
Séminaires de recherche		10
Stage d'immersion en milieux sportifs		60
Travail d'intégration professionnelle (TFE)		15
Préparation physique	14	
Condition physique - Entraînement et renforcement musculaire		45
Hygiène alimentaire du sportif		15
Planification de l'entraînement / Surentraînement		20
Séminaires d'intégration (entraînement) et ateliers de formation		30
Spécificité des sports collectifs / sports individuels		30
Suivi du sportif	12	
Réathlétisation en ce compris les notions de prévention		30
Séminaires d'application sur le terrain		30
Traumatologie et pathologie du sportif y compris la prévention		30
TOTAL	60	495



SPÉCIALISATION EN PRÉPARATION PHYSIQUE ET ENTRAÎNEMENT

(CODIPLOMATION AVEC HECh ET HELMO)



CONTACT

HAUTE ÉCOLE DE LA PROVINCE DE LIÈGE

DÉPARTEMENT DES SCIENCES HUMAINES / SCIENCES DE L'ÉDUCATION ET ENSEIGNEMENT

+32 (0)4 279 54 76

peda.secretariat@hepl.be



ADRESSES

SPÉCIALISATION EN PRÉPARATION PHYSIQUE ET ENTRAÎNEMENT

Haute École de la Province de Liège

Campus Beeckman

Rue Beeckman 19

4000 Liège



MOBILITÉ

VERS LE CAMPUS BEECKMAN

- Tram : T1 - arrêt « Liège Charlemagne » (à 5 minutes de marche).
- Gare SNCB : arrêt « Liège-Guillemins », « Cadran » et « Liège-Carré » (entre 10 et 20 min de marche).
- BUS : lignes 20, 21, 22, 23 à proximité du campus (arrêt HEC).
D'autres lignes s'arrêtent Place Saint-Lambert à 20 min de marche.



D'INFOS



- Témoignages
- Visite virtuelle du campus
- Infos complètes sur la formation
- Débouchés...

Services aux étudiants et bien d'autres
informations vous attendent sur :
www.hepl.be



Un réseau de partenaires européens
de l'enseignement supérieur visant
à créer une université « verte »
spécialisée en agriculture,
biotechnologies et sciences de la vie.

