Préparateur physique et formateur : une double expertise au service de la performance sportive

Date : Vendredi, 28 Mars, 2025
Gil Coquard, préparateur physique et formateur, met à profit sa double expertise pour optimiser la performance sportive. Sur le terrain, il accompagne les athlètes dans leur préparation, tandis qu'en tant qu'enseignant, il transmet ses connaissances aux futurs professionnels. Dans cet entretien, il partage avec nous son approche, ses méthodes et sa vision de la préparation physique.



[1]

Pouvez-vous nous parler de votre parcours et de votre expertise ?

Mon parcours s'est construit autour de ma passion pour la performance sportive. Professeur agrégé d'EPS, j'enseigne à l'Université de Formation et Recherche en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (UFRSTAPS) de Lyon depuis 2002, et dirige le Diplôme Universitaire Européen en Préparation Physique (DUEPP) depuis 2010. En parallèle, je suis responsable de formation chez KineformSanté et accompagne des athlètes de haut niveau, notamment dans le football.

Ancien entraîneur national de l'équipe de rugby suisse, j'ai une solide expertise en préparation physique. Je suis également expert jeunesse et sport pour la formation des entraîneurs élites au sein de Suisse Olympic. Ma semaine est partagée entre trois jours à l'université et deux jours en

entreprise, où je me concentre sur la prévention des troubles musculosquelettiques. Cette double expertise me permet d'être constamment à l'écoute des évolutions du terrain tout en formant les futur(e)s préparateur(-trice)s physiques.

Selon vous, quels sont les piliers principaux de la préparation physique ?

La préparation physique repose sur une approche globale et individualisée. Il s'agit d'optimiser les capacités physiques de chaque athlète en tenant compte de ses spécificités. Nous parlons de renforcement musculaire pour développer à la fois la force et l'endurance, d'amélioration de la mobilité et de la souplesse pour maximiser l'amplitude articulaire et la coordination, ainsi que du travail sur la vitesse et l'explosivité pour améliorer la réactivité et la puissance. L'endurance, quant à elle, vise à optimiser les capacités cardiovasculaires. En parallèle, la prévention des blessures est primordiale : il est essentiel de renforcer les muscles et de corriger les déséquilibres pour éviter les problèmes à long terme.

Quels sont les différents parcours possibles pour devenir préparateur physique ?

Il existe plusieurs voies pour devenir préparateur(trice) physique. Le parcours le plus structuré commence par une licence STAPS, suivie d'un master spécialisé comme le master Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive (EOPS). Cette formation initiale, alliant théorie et pratique, est destinée aux jeunes diplômé(e)s souhaitant se spécialiser dans la préparation physique pour les préparer à intégrer rapidement le monde professionnel. En parallèle, le Diplôme Universitaire Européen en Préparation Physique (DUEPP) offre une formation continue, principalement destinée aux professionnels en activité, leur permettant de perfectionner leurs compétences et de se spécialiser davantage. Ensemble, ces deux programmes répondent aux besoins des préparateurs physiques à différents stades de leur carrière, en offrant des connaissances et des compétences adaptées à leurs objectifs professionnels.

Quels sont les débouchés professionnels pour les diplômé(e)s ?

Certains intègrent des clubs professionnels, des fédérations sportives, ou se tournent vers la recherche ou la réathlétisation. Le marché de la préparation physique évolue rapidement, et les compétences demandées deviennent de plus en plus spécialisées. C'est pourquoi nous mettons un accent particulier sur la formation de professionnels capables de s'adapter et d'innover.

Quels conseils donneriez-vous aux étudiant(e)s qui souhaitent se spécialiser dans la préparation physique ?

Il est essentiel de rester curieux(se) et de se tenir constamment informé(e) des dernières avancées scientifiques. La préparation physique est un domaine en perpétuelle évolution. Un ou une bon(ne) préparateur(-trice) physique doit savoir s'adapter et ajuster ses méthodes au fur et à mesure. L'expérience terrain est également fondamentale : il faut observer, tester et échanger avec des entraîneur(e)s et des athlètes pour comprendre pleinement les réalités du métier. Enfin, le relationnel est crucial : savoir écouter et comprendre les besoins de l'athlète est une qualité essentielle.

La préparation physique est un domaine en constante évolution. Il ne s'agit pas simplement d'appliquer des protocoles : il faut comprendre, ajuster et innover. C'est ce qui rend ce métier aussi passionnant qu'exigeant.

Mots-clés :

- Préparation physique Entraînement physique Préparateur physique Conditionnement physique Musculation Réathlétisation Optimisation des performances Prévention des blessures

URL source:https://jeuxarchives.francophonie.org/actualites/preparateur-physique-et-formateur-double-expertise-au-service-de-performance-sportive