

La FFVB se propose d'accompagner les clubs professionnels demandeurs dans leur projet de préparation physique et d'optimisation de la performance. L'objectif est de rationaliser les stratégies d'entraînement, de prévention, et de réathlétisation du joueur sur l'ensemble de son parcours.

L'intérêt du club à travailler avec la Cellule Performance

1. Accompagnement

La cellule propose une formule « **consulting** » afin de partager son expérience en matière de haut niveau, sur le plan de la prévention ou de la performance, à tous les étages du projet d'entraînement. Cette étape permet d'instaurer un échange avec la structure, tout en précisant les besoins. Même si une prestation « type » de la CAP est systématiquement proposée, elle est toujours adaptée aux besoins du club. Il s'agit bien sûr d'optimiser les projets d'entraînement, pas d'imposer une méthodologie. Ce consulting peut déboucher sur des actions très variées, de la **planification à la programmation**, en passant par des réponses précises à certaines problématiques d'entraînement, ou encore un apprentissage de techniques spécifiques (haltérophilie, approche posturale fonctionnelle, etc.).

2. Evaluation

En marge de l'audit initial, la CAP met à disposition ses compétences et technologies au service de l'évaluation du collectif. Bilans fonctionnels, profils musculaires, tests physiques, sont programmés avec le matériel et l'expertise de la Cellule: accéléromètres, capteurs de force, mesures biologiques, etc. sont mutualisés pour une analyse toujours plus précise.

3. Recherche

La Cellule passe beaucoup de temps à mener des recherches pour mieux comprendre le Volley Ball et ses facteurs de performance. Les membres de son réseau bénéficient ainsi de ses avancées régulières en matière de recherche, développement, et innovation.

4. Formation

Lors de l'audit initial, sont définis des besoins en formation des cadres du club : en termes de thématiques, et de fréquence. Nouvelles (et anciennes) technologies ou techniques d'entraînement peuvent ainsi être abordées concrètement et sans tabou, en interne si la Cellule Performance dispose des compétences, en externe si il faut se doter des compétences supplémentaires. La CAP vulgarise par ailleurs les dernières avancées en matière d'entraînement dans une collection d'ouvrage, « les cahiers de la FFVB » auxquels les clubs partenaires ont accès en priorité.

Enfin, les contenus programmés par la cellule performance sont formalisés dans des fiches séances imprimables, renvoyant à des vidéos sur internet des exercices.

5. Camps de préparation « saison off »

A très moyen terme, la Cellule Performance espère organiser des camps d'entraînement lors de la trêve estivale, afin d'utiliser au mieux ces longues semaines d'arrêt de l'entraînement.

Description opérationnelle du projet

1. Audit

Le projet démarre par une prise de contact entre la CAP et le club. Un ou plusieurs collaborateurs de la Cellule se rendent sur place, rencontrent le staff, les joueurs, et toutes les personnalités impliquées dans la performance. Ils s'immergent dans le projet et le quotidien du club pour mieux en comprendre les spécificités. Ensemble, ils déterminent objectivement les besoins spécifiques du club et des joueurs.

2. Conception et mise en place du projet

Dans un second temps, le préparateur physique propose un projet concret répondant aux besoins établis lors de l'audit. Ce projet peut comprendre, dans sa version exhaustive, les étapes suivantes

1. **Batterie de tests physiques et posturaux des joueurs** : l'équipe de préparateurs physiques fédérale se déplace dans le club et organise des évaluations physiques des joueurs.
2. **Recrutement d'un préparateur physique en formation** (stagiaire), qui sera à disposition du club pendant 1 ou 2 ans. Ce préparateur physique universitaire aura deux entretiens pour intégrer le dispositif : un auprès de la cellule fédérale d'aide à la performance, puis un avec les entraîneurs et élus du club. **Ou** recrutement mutualisé avec un autre club ou centre formation d'un préparateur physique à plein temps. **Ou** identification en interne d'un membre du staff focalisé sur la préparation physique. Ce référent dans le club sera le contact privilégié de la CAP, qui mettra tout en oeuvre pour le faire progresser.
3. **Elaboration d'un programme** à destination du club à l'échelle de la saison, par l'un des préparateurs physiques fédéraux. Le référent dans le club sera en charge d'appliquer aux côtés de l'entraîneur ce programme. A mesure qu'il s'épanouit dans le projet, et se développe professionnellement (des rassemblements nationaux sont prévus), il pourra faire remonter des propositions d'ajustement. Mais le programme sera au début très prescriptif.

3. Suivi du projet

Les membres de la CAP reviennent 2 à 3 fois par an pour participer à l'encadrement, recueillir des données, contrôler le bon déroulement du projet sur place ou poursuivre des actions de formation. Le staff est au contact de l'équipe fédérale pour faire remonter tout besoin spécifique ou tout dysfonctionnement.

Calendrier

Ce projet doit être opérationnel dès la saison prochaine. Il se mettra donc en place progressivement à partir du mois de Septembre 2014, pour la saison 2014-2015. La mise en oeuvre étant adaptée à chaque club, il peut démarrer tout au long de la saison.

Partenariat fédéral

La mise en place du projet est gratuite la première année. Les saisons suivantes, une participation sera demandée au club. Les prestations devraient démarrer à 200€ / mois.

Constitution de la Cellule Performance

- **Aujourd'hui** : 2 préparateurs physiques, Aurélien Broussal-Derval et Laurent Delacourt.
- **A moyen terme** : Préparateurs mentaux, Médecins, Kinés, Nutritionnistes, Doctorants/chercheurs.