

# DIPLÔME FÉDÉRAL D'ENTRAÎNEUR D'ULTIMATE NIVEAU 2

*Impulsé par la Direction Technique Nationale et la Commission de Formation des Entraîneurs*

## **OBJECTIF**

*Être capable d'encadrer une équipe de joueurs confirmés de niveau régional à national*

## **COMMENT ?**

-Alternance entre pratique sur le terrain, mises en situations pédagogiques et présentations théoriques.

-Durée : 24h sur 2 week-end, 2 sessions indépendantes, chacune étant à valider pour obtenir le diplôme.

- Peut se faire en deux ans.

Lieu : en gymnase de préférence

-Examen continu sur mises en situations et tests de connaissances

## **POUR QUI ?**

- Les entraîneurs « confirmés » souhaitant approfondir leurs connaissances et s'inscrire dans une démarche de réflexion pour faire avancer notre sport.
- Titulaire du DFEU1 (ou faire valoir une équivalence) suivi de 2 ans d'encadrement régulier (minimum).
- 18 ans minimum

## **CONTENUS ?**

-Accroître ses connaissances pour améliorer les aspects techniques, tactiques, physique et mentales.

-Maîtriser les moyens à mettre en œuvre pour concevoir et adapter une séance d'entraînement.

-Faire progresser son équipe en attaque et en défense.

-Connaitre la prévention et le traitement d'urgence des blessures fréquentes.

Chapitre 1 : La préparation physique en Ultimate	Chapitre 2 : La préparation technique en Ultimate	Chapitre 3 : La préparation tactique en Ultimate	Chapitre 4 : La préparation psychologique et mentale en Ultimate
<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Analyse des ressources physiques sollicitées en Ultimate</li> <li>2. Les filières énergétiques à développer</li> <li>3. Le renforcement musculaire</li> <li>4. La récupération</li> <li>5. Des exemples de préparation physique</li> <li>6. Nutrition et diététique</li> <li>7. Traumatologie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Les techniques de lancer</li> <li>2. Les courses de démarquage</li> <li>3. Marquer un attaquant</li> <li>4. Breaker</li> <li>5. Remporter son duel dans les airs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Logique du jeu et implications tactiques</li> <li>2. La notion de force</li> <li>3. Le jeu de Handler</li> <li>4. Le jeu de middle</li> <li>5. Les lancements de jeu sur phase arrêté</li> <li>6. Le jeu offensif devant la zone d'en-but</li> <li>7. La défense de zone</li> <li>8. Attaquer une défense de zone</li> <li>9. La défense sur les trajectoires : poach, switch, Help man</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Créer une cohésion de groupe</li> <li>2. Les facteurs de la cohésion</li> <li>3. Comment développer la cohésion</li> <li>4. Les comportements d'un coach pour manager son groupe</li> <li>5. Les techniques de communication</li> <li>6. Préparer mentalement l'équipe à la compétition</li> <li>7. Gérer mentalement l'équipe durant la compétition</li> <li>8. Relancer mentalement l'équipe après la compétition</li> </ul>

1. Deux stages de 2 jours. Début le samedi vers 10h30 et fin le dimanche vers 16h.
2. Possibilité de passer le DFEU 2 sur deux ans si vous ne pouvez pas assister à l'un des deux stages. Dans ce cas vous ne validez qu'une seule unité de formation. Il faudra impérativement valider l'unité qui vous manque l'année d'après pour certifier votre DFEU 2.
3. Premier week-end consacré à la préparation technique et physique (unité de formation 1). Intervention d'un médecin fédéral sur la diététique, la nutrition et la traumatologie (peut-être sur le second stage).
4. Deuxième week-end axé sur la préparation tactique et mentale d'un groupe (unité de formation 2).
5. Alternance entre situations mises en place par les formateurs, réflexion théorique, analyses vidéo, mise en place de situations par les stagiaires, construction d'outils utiles à la mise en œuvre d'un projet.

1. Une évaluation théorique et une évaluation pratique.
2. Avoir validé le niveau « Advanced » du questionnaire en ligne de la fédération internationale, avant le premier stage. Fournir le certificat envoyé à l'issue de la validation. Envoyer au formateur **une semaine avant la formation.**
3. Produire une analyse de jeu sur un thème au choix concernant son équipe. L'accompagner d'une proposition de situation. A rendre avant le début du second week-end de stage.
4. Concernant la pratique, le stagiaire est évalué sur ses mises en situation et sa réflexion lors des deux stages.