

QUESTIONS À

Diplômes football : Une application pour réviser avant l'examen !



Alexandre Dellal. Adjoint de Claude Puel en charge de la préparation physique à l'OGC Nice, ce spécialiste reconnu de sa discipline participe régulièrement à des projets éditoriaux destinés à fournir aux éducateurs et stagiaires en formation des clés sur la composante athlétique. Dernière idée en date : la création d'une application permettant de parfaire ses connaissances. Et pas qu'en préparation physique !

1- La reprise approche et beaucoup d'éducateurs en amateur programment actuellement leur préparation estivale. Que leur conseillez-vous ?

Tout dépend bien sûr du nombre de séances, de l'objectif, du profil des joueurs, notamment de leur métier, exigeant physiquement ou pas... Toujours est-il que je conseillerais de privilégier les jeux réduits, le travail intégré (avec ballon, nldr) où le joueur va prendre du plaisir sans forcément s'apercevoir qu'il travaille athlétiquement...

2 - Pas de footing, donc ?

Je ne serais pas catégorique dans ce domaine. Il peut être intéressant et complémentaire de réhabiliter le footing. Certes, on doit avoir une volonté de travailler un maximum avec le ballon. Néanmoins, je trouve que les vertus des premiers footing de la saison sont intéressantes pour le groupe. Les joueurs se retrouvent, commencent à discuter, se jaugent... C'est un facteur de cohésion.

3- Outre votre fonction à l'OGC Nice, vous avez la particularité de beaucoup diffuser d'informations sur la préparation physique, d'échanger, de partager... C'est important pour vous ?

Oui, cela permet de rester en éveil, de remettre un peu ses idées en perspective. J'ai effectivement participé à divers projets éditoriaux sur la thématique de la préparation physique, et un nouveau livre doit d'ailleurs paraître prochainement. Récemment, j'ai pu aussi répondre à une demande en fournissant



les contenus d'une application pour tablettes et smartphones qui sera, je pense, très utile à tous les éducateurs de football qui s'engagent dans une formation, BEF ou DESJEPS.

4- Expliquez-nous. C'est un outil qui propose aux entraîneurs stagiaires de réviser les contenus théoriques de ces diplômes via des QCM. Un support complémentaire de la formation et qui permet de vraiment se tester, de savoir où on en est, de prendre confiance, d'identifier les thèmes qu'il conviendrait de revoir, etc. Le tout pour arriver prêt à l'examen !

5- Toutes les thématiques de la formation sont abordées ?

Oui, on peut choisir son thème, le nombre de questions et surtout obtenir des correctifs et des explications sur chacune d'elle. Le format est ludique et permet à l'utilisateur de réviser à tout moment. Mais aussi, pour nous, de pouvoir à l'avenir mettre à jour les questions en fonction de l'évolution des contenus de formation.

6- Avec, on l'imagine, un volet spéciale sur préparation physique...

Effectivement, outre l'arbitrage, la terminologie, le futsal ou encore les contenus d'entraînement qui font partie des 40 grands thèmes, la préparation physique et la physiologie sont bien présentes avec plus de 350 questions. On peut ainsi choisir cette thématique et obtenir, via l'application, un QCM qui permettra de réviser des notions sur ce thème. ■

"Plus de 350 questions sont disponibles sur la préparation physique et la physiologie"

Les applications "QCM Révision BM-BE Football" et "QCM Révision DESJEPS Football" sont disponibles sur Google Play et App Store. Prix : 6,99 euros. Informations sur bpjeps-qcm.fr