



Fabien RICHARD

Préparateur Physique



1/ Qui es tu ?

Tout d'abord je suis un *passionné* de préparation physique en football depuis que j'ai 15 ans et là j'en ai 42....

J'ai entraîné et joué dans toutes les catégories d'âge chez moi à Lamastre (07).

Ce qui représente beaucoup de temps sur les pelouses amateurs...

En terme de formation j'ai suivi un cursus classique à l'UFRSTAPS de Lyon (à une époque où il y avait encore des concours d'entrée...car maintenant on peut obtenir une licence sans être pratiquant c'est dingue...)...

Passionné de préparation physique je suis parti passé sur Dijon mon D.U sous la responsabilité de Gilles Cometti avec des stages un peu partout (**ARSENAL, LOSC**)...Etant très curieux, j'ai multiplié les expériences afin de multiplier mes connaissances



Fabien Richard Consulting

FIFA INSTRUCTEUR
SPECIALISTE EN INDIVIDUALISATION DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE EN FOOTBALL

Ensuite, il a fallu faire un choix, ou alors j'intégrai un club (2 propositions à l'époque : 1 D1 Suisse et 1 au Qatar), et je m'immisçai dans un projet qui ne me correspondait pas (*j'aime avoir les mains libres*) ou alors je tentai quelque chose de différent (créer une structure pour joueur professionnelle afin d'individualiser de manière optimale la préparation physique en football).

C'est sur quoi je suis parti il y a plus de 10 ans...

Pour la notion d'instructeur FIFA, il est important d'apporter aux nations en voie de développement mon expérience afin d'arrêter de voir des staffs étrangers venir prendre le job des locaux...ça me rend dingue, surtout que des fois les staffs étrangers ne sont pas très compétent... (Mais ce sont eux qui ont le meilleur réseau)



www.fabienrichardconsulting.com



Fabien RICHARD

Préparateur Physique



2/ Peux tu nous présenter ton équipe de spécialistes ?

Concernant les gens qui collaborent avec moi, il y a :

- David CADIER, titulaire du Diplôme Européen de Lyon, ainsi qu'une pléiade de spécialiste dans chaque discipline (Diététicien, kiné, osthéo, posturologue) à l'écoute de chacun de nos joueurs au cas ou...
- Jean François MBUY Kiné
- Mathias BARRIER Kiné

Tout ceci afin de pouvoir prendre en charge le joueur de manière « Globale »



www.fabienrichardconsulting.com

Fabien Richard Consulting

FIFA INSTRUCTEUR
SPÉCIALISTE EN INDIVIDUALISATION DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE EN FOOTBALL

3/ Tu intervies auprès de joueurs professionnels, comment programmes tu le travail ?

Concernant mon travail auprès des joueurs professionnels, je reste aussi secret que le sont les staffs dans les clubs...il faut juste savoir que l'on sait tout ce qui se passe en club et qu'on s'adapte en fonction de son contenu et de ses attentes et de leur objectifs :

- travail d'explosivité
- dos au but, etc, etc....

Nous sommes des spécialistes de l'individualisation de la préparation physique en FOOTBALL. Pour en savoir

plus nous avons créé une formation de 3 jours...



www.fabienrichardconsulting.com



Fabien RICHARD

Préparateur Physique



www.fabienrichardconsulting.com

4/ Tu organises une formation sur la préparation physique en football peux tu nous en dire un mot ?

Cette formation intitulée "les clefs de la préparation physique en football" se déroulera du **18 au 20 mai 2015** à **Lamastre en Ardèche** et l'on abordera tous les thèmes inhérents à la PP en football (collectifs et individuels..)
La dernière session ayant été un succès, nous maintenons cette formule de 3 jours tout en limitant le nombre de stagiaires à 20...



www.fabienrichardconsulting.com

Merci Fabien

Janvier 2015

