



Alex HIDALGO

Préparateur Physique Arles Avignon



<http://drumontolivier.free.fr>

1/ PEUX TU TE PRESENTER ?

Je suis titulaire d'une Licence Staps entraînement sportif (Avignon), Master 2 préparation physique et réathlétisation (Montpellier) et en parallèle Certificat de préparateur physique de haut niveau (CREPS Montpellier) + divers diplômes dans les activités ou j'ai exercé (CFF1 et CFF2 au foot, animateur de handball, initiateur tennis)

Durant mes études : j'ai effectué des stages aux sport études des hauts de Nîmes tennis et à Istres handball (1ère division hommes)



2/ QUEL EST TON ROLE AU SEIN DU CLUB D'ARLES ?

Je gère l'ensemble de la politique de préparation physique des équipes amateurs d'Arles-Avignon sur les différents sites d'entraînement sur Arles, les pros étant sur Avignon.

J'interviens quotidiennement sur la réserve (CFA2) les U19 DH et les U17 nationaux, j'interviens régulièrement (1 à 2 fois par semaine) sur les U17 DHR, les U19 DHR et la DHR séniors (équipe3). Enfin je coordonne le travail en préformation (U15), école de foot (U13, U11) et débutants (U9) où des stagiaires (STAPS ou BP JEPS) viennent une à deux fois par semaine sous ma responsabilité



3/ QUELS SONT LES STRUCTURES A TA DISPOSITIONS ?

Arles est un club "tout neuf" donc pas encore des structures de très haut niveau, mais année après année on rattrape le retard.





Alex HIDALGO

Préparateur Physique Arles Avignon

Depuis 3 ans on dispose d'une plaine avec 4 terrains, depuis juillet de nouveaux vestiaires et d'ici quelques mois des nouveaux bâtiments administratifs ... mais malheureusement niveau prépa pas de salle de récup, une petite salle de musculation que l'on est en train de monter selon mes besoins, et pas de salle de « balnéo ».

Mais on a beaucoup d'idée donc on arrive quand même à bien bosser



<http://drumontolivier.free.fr>

4/ PEUX TU NOUS PARLER DE LA PREPARATION D'AVANT SAISON DE L'EQUIPE RESERVE ?

Pour la préparation de la CFA2 nous sommes partis sur 6 semaines avec :

De la capacité (basse et haute) sur les 2 semaines, de la puissance et de la vitesse sur les 2 semaines suivantes, et enfin une semaine un peu plus légère lors de la semaine avant le 1^{er} match.

Nous sommes rentrés dans nos cycles de travail sur des semaines types ensuite. Depuis 2 ans nous avons beaucoup insisté sur la prévention des blessures, ce qui ne marche pas trop mal car mis à part les blessures "non évitables" (les chocs lors des entraînements ou matchs) nous n'avons quasiment pas eu de pépins musculaires pendant la prépa.

Egalement beaucoup de renforcement musculaire, et nouveauté **pour 2014/2015 des entraînements d'haltérophilie** mais

pour l'instant que sur des barres à vide car que ce soit pour les semi techniques ou les mouvements complets on part de très loin dans le domaine !

Enfin, dernière précision, nous faisons deux groupes de travail en fonction de l'âge des joueurs : nous avons des très jeunes joueurs (16 à 18 ans) qui font une prépa plus lourde pour développer encore les qualités aérobies et d'autres plus confirmés (21 à 24 ans) sur qui on cherchera surtout à les remettre à niveau afin qu'ils soient opérationnels le plus vite possible



Je te souhaite une bonne saison Alex



Merci Alex

Septembre 2014