



Offre de stage | Préparateur(trice) physique du centre de formation (H/F)

Le Montpellier FC recrute !

Dans le cadre du développement de l'accompagnement à la performance de ses jeunes joueuses, le Montpellier FC recherche un(e) stagiaire préparateur(trice) physique pour intégrer l'encadrement de l'équipe U19 Nationales féminines, d'août à décembre 2026.

Placé(e) sous la responsabilité du directeur du centre de formation, du préparateur physique du centre et en lien avec le staff technique et médical, le/la stagiaire participera à la préparation athlétique des groupes formation et post formation, au suivi individuel des joueuses et aux actions de réathlétisation.

Vos missions

Dans une logique de formation et avec un degré d'autonomie progressif, vous participerez notamment aux missions suivantes :

- Contribuer à la planification hebdomadaire de la préparation physique en cohérence avec les objectifs techniques, les échéances de compétition et l'âge des joueuses.
- Préparer et co-animer les contenus athlétiques : échauffement, activation, prévention, vitesse, force, endurance spécifique au football et récupération.
- Participer à l'individualisation des charges selon le profil, le poste, le temps de jeu, l'état de forme et les besoins de chaque joueuse.
- Intervenir sur les séances de réathlétisation, sous la supervision du tuteur et en coordination avec le staff médical : préparation des contenus, accompagnement terrain, suivi des étapes de reprise et compte rendu.
- Contribuer au suivi de la charge interne et externe à l'aide des outils disponibles au club : RPE, questionnaires de bien-être, temps de jeu, tests et données de terrain.
- Participer à la préparation des rencontres : activation d'avant-match, échauffement, accompagnement des remplaçantes et protocoles de récupération.
- Rédiger les fiches de séance, renseigner les tableaux de suivi et réaliser un bilan synthétique de la période de stage.
- Prendre part aux échanges du staff afin de développer une approche globale de la performance et du double projet des joueuses.

Organisation du stage

- **Période** : d'août à décembre 2026, selon les dates définies dans la convention de stage.
- **Volume moyen** : environ 12 heures par semaine, réparties selon le calendrier sportif et universitaire.
- **Répartition indicative** : deux créneaux d'entraînement en soirée, un temps dédié à la réathlétisation ou à l'individualisation, une présence ponctuelle en compétition le week-end, ainsi qu'un temps de préparation et de suivi.
- **Volume total prévisionnel** : entre 250 et 280 heures, avec un plafond impératif de 308 heures sur l'ensemble du stage.
- Les horaires précis seront établis avec le tuteur en tenant compte des obligations universitaires du/de la stagiaire.

Cadre pédagogique et encadrement

Les missions seront réalisées sous la responsabilité d'un tuteur identifié. Le stage ne se substitue pas à un emploi permanent et ne confère pas au/à la stagiaire la responsabilité exclusive de la préparation physique ou de la réathlétisation des joueuses.



Profil recherché

Niveau de formation requis : être inscrit(e) au minimum en Master 1 dans une formation en lien avec la préparation physique et la performance sportive.

- Master STAPS, mention Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive (EOPS), préparation physique, sciences de l'entraînement, physiologie de l'exercice ou cursus équivalent.
- Connaissances solides en préparation physique appliquée au football : développement de la force, de la vitesse, des qualités énergétiques, prévention des blessures et gestion de la charge.
- Premières connaissances en réathlétisation, en critères de progression et en accompagnement du retour à l'entraînement et à la compétition.
- Capacité à concevoir et à encadrer une situation de terrain sous supervision, avec des consignes claires, adaptées et sécurisées.
- Intérêt marqué pour la formation des jeunes joueuses, le football féminin et l'accompagnement individualisé.
- Aisance avec les outils de suivi et d'analyse courants, notamment tableurs, questionnaires et comptes rendus de séance.
- Rigueur, ponctualité, sens de l'organisation, esprit d'équipe, pédagogie et respect de la confidentialité.
- Disponibilité en fin de journée et ponctuellement le week-end, selon le programme de l'équipe.

Une première expérience dans un club de football, auprès d'un public jeune ou dans le football féminin sera appréciée. Le PSC1 ou une formation aux premiers secours constitue un plus. Egalement la carte professionnelle doit être à jour.

Conditions du stage

- **Lieu** : Montpellier.
- **Type** : stage conventionné, intégré au cursus universitaire.
- **Période** : août à décembre 2026.
- **Gratification** : stage non gratifié, le volume total de présence étant plafonné à 308 heures.
- **Prise de fonction** : date à convenir avec l'établissement d'enseignement et le club.
- **Encadrement** : suivi assuré par un tuteur du club, avec des points réguliers et une évaluation en fin de stage.

Pourquoi nous rejoindre ?

Rejoindre le Montpellier FC, c'est intégrer un environnement formateur, exigeant et bienveillant, participer au développement de jeunes joueuses engagées dans un double projet scolaire et sportif, et acquérir une expérience concrète de la préparation physique et de la réathlétisation dans le football féminin de niveau national.

Candidature

Merci d'adresser votre CV ainsi qu'une lettre ou un message de motivation en précisant votre formation, vos disponibilités hebdomadaires, vos éventuelles expériences de terrain et la possibilité d'établir une convention de stage.

Candidature à envoyer à l'adresse : obernal@montpellierfc.com

Le Montpellier FC s'engage en faveur de l'égalité des chances et de la diversité. Toutes les candidatures seront étudiées sans distinction d'origine, de sexe, d'âge, de situation de handicap, d'orientation sexuelle, d'identité de genre, de religion ou de toute autre caractéristique protégée par la loi.