

AGB

Académie de football



le **foot** et
l'esprit

FORMATION AGB POST-BAC



OBJECTIFS

- Continuer et peaufiner la construction du jeune gardien de but
- Permettre au jeune gardien de but de continuer à avoir accès à une formation de haut-niveau en parallèle de ses études
- Permettre au jeune gardien de but d'évoluer dans un environnement agréable, encadré et sécurisant
- Accompagner le jeune gardien de but à développer plus de visibilité
- Accompagner le jeune gardien de but à se développer en tant qu'homme et sportif



CONTENU



FORMATION FOOTBALL

- Formation de septembre à juin (10 mois) hors vacances scolaires
- Programme et suivi individualisés adaptés aux besoins du gardien
- Evaluations approfondies et scientifiques des capacités athlétiques et cognitives et suivi en cours d'année
- 6 à 8 heures d'entraînement terrain / semaine adaptées au rythme des études
- 1 à 2h d'analyse vidéo / semaine (entraînements et matchs)
- Thématiques abordées : technique/tactique/physique et cognitif



OUTILS MIS A DISPOSITION

- Matériel d'entraînement de qualité (ballons, mannequins, coupelles, cordes à sauter, balles de jonglage, haies etc...)
- Accès à la salle de sport d'Argelès gazost durant 10 mois
- 1 abonnement de 10 mois à l'application [keeper in motion](#)
- Tests d'évaluation athlétique et cognitive de précision
- Package AGB : 3 maillots, 3 shorts, 1 pantalon de gardien, 1 pantalon ³/₄ de gardien, 3 paires de chaussette, 1 k-way, 2 paires de gant bonne qualité, 1 sac, 1 tee-shirt et 1 survêtement

FORMATION ATHLETIQUE

- Dirigée par un coach athlétique (Faustine) sur Argelès gazost
- Un programme individuel et personnalisé par mois ajusté selon le ressenti, la forme physique et les objectifs du gardien
- Accès libre dans la salle de sport AZ-COACHING (située à Argelès gazost) durant 10 mois
- En option et à la charge du gardien, possibilité d'avoir un coaching individuel





PREPARATION MENTALE

- Diagnostique individualisé de départ et réévaluation en cours d'année effectué par Christian RAMOS (expert coaching mental)
- En option et à la charge du gardien, possibilité de mettre en place un suivi régulier de l'enfant avec un superviseur de l'équipe mentalplus dirigée et formée par christian RAMOS



ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE

- 2 séances de 2h par semestre afin de fixer les objectifs et les indicateurs de pilotage du semestre 1 et 2 du gardien
- 2 séances de suivi de 1h afin de réaliser un bilan intermédiaire en milieu de semestre et un bilan de fin de semestre
- En option et à la charge du gardien, possibilité d'avoir un suivi scolaire + régulier dont le tarif s'élève à 50€/heure

HEBERGEMENT

- Chambre individuelle avec sanitaire dans une dépendance de l'hôtel « chez pierre d'agos » à Agos vidalos (10 mn du terrain d'entraînement, 5 mn du centre medical)
- Pièce commune au rdc avec kitchenette, frigo, tout le matériel nécessaire et rangement pour être autonome sur l'alimentation
- Les repas ne sont pas compris dans le tarif de l'hébergement
- Machine à laver le linge et sèche linge à disposition
- Accès libre à la piscine de l'hôtel lorsque celle-ci est ouverte.



SCOLARITE

- Les études du jeune gardien doivent obligatoirement s'effectuer soit en horaires aménagées avec l'école ou l'université choisie (contacter l'établissement pour exposer le projet et voir les possibilités) soit avec un organisme de formation à distance type CNED et prendre directement contact avec eux afin de voir si votre projet d'étude est compatible avec les propositions de l'organisme

TARIFS

Formation de base décrite ci-dessus sans les options : 15 000 euros

3500 à régler à l'hôtel « chez pierre d'agos » directement et 11 500 à régler à l'AGB

- Pour les options, elles sont à régler directement au coach concerné.