

DIPLÔME D'UNIVERSITÉ DE PRÉPARATION PHYSIQUE

Faculté des Sciences du Sport - UFR STAPS

Campus Universitaire Montmuzard - BP 27 877 - 21 078 Dijon Cedex

Responsable	Nicolas Babault Bureau 103	Tél : 03.80.39.67.43. Email : nicolas.babault@u-bourgogne.fr
Scolarité	Florence Wakrim Scolarité	Tél : 03.80.39.67.28. Email : florence.wakrim@u-bourgogne.fr

DEROULEMENT DE LA FORMATION

1) 126 heures de cours (alternant théorie, démonstrations pratiques, groupes de travail et évaluations) :

- 1 semaine en octobre (37 heures de cours) portant sur :
 - Les méthodes de développement de l'endurance et de la force
 - La préparation physique chez l'enfant
 - L'évaluation

- 6 séminaires thématiques (14-15 heures) répartis en 3 sessions de 3 jours (du jeudi au samedi) alliant théorie et démonstrations pratique :
 - Séminaire 1 : la force
 - Séminaire 2 : la vitesse
 - Séminaire 3 : l'aérobie
 - Séminaire 4 : la pliométrie
 - Séminaire 5 : la planification
 - Séminaire 6 : optimisation

2) 14 heures de cours de spécialisation optionnelle :

- 2 jours de cours (vendredi et samedi) portant sur :
 - La traumatologie
 - La réathlétisation
 - Evaluation et prévention des risques de blessure

3) 150 heures de stage en situation

DETAIL DES ENSEIGNEMENTS

Semaine théorique (37h) :

- Les qualités physiques
- Les principes de la préparation physique
- L'échauffement
- Les mécanismes de la force

- Les méthodes de développement de la force
- La force chez le jeune
- Les filières énergétiques
- Le développement du potentiel aérobie
- L'entraînement aérobie chez le jeune

Séminaire vitesse (15h) :

- Les facteurs de la vitesse
- Les étapes du développement de la vitesse
- Les exercices permettant le développement de la vitesse
- La vitesse en sports collectifs
- La résistance à la vitesse (les sprints répétés)
- L'évaluation de la vitesse
- La planification de la vitesse
- Exemples de séances et situations permettant l'amélioration de la vitesse gestuelle et de la vitesse de course.

Séminaire force (15h) :

- Les méthodes de développement de la force
- Les exercices d'haltérophilie
- L'endurance de force
- La force chez le jeune
- L'évaluation de la force et de la puissance
- Les séances de force spécifique
- La planification de la force

Séminaire pliométrie (15h) :

- Les bases physiologiques de la pliométrie
- Raideurs vs. compliance
- Les exercices de pliométrie
- La pliométrie chez le jeune
- L'évaluation de la pliométrie et de la détente verticale
- Exemples de séances et situations permettant l'amélioration des qualités pliométriques

Séminaire aérobie (15h) :

- Le développement du potentiel aérobie et de l'endurance
- Le travail intermittent
- Le travail intermittent force
- Les tests d'évaluation de la vitesse maximale aérobie
- Les entraînements combinés (force/aérobie)

Séminaire planification (15h) :

- Le suivi d'état de forme
- La souplesse et les étirements
- La récupération
- Le travail de l'équilibre
- La planification de la préparation physique (les différents modèles, les classifications des exercices, les différents cycles/périodes...)
- L'individualisation de la préparation physique
- L'intersaison – la reprise
- L'affutage
- Exemples de planification dans différents sports (individuels et collectifs)

Séminaire optimisation (14h) :

- La nutrition en préparation physique
- La préparation mentale
- La traumatologie et réathlétisation
- L'électrostimulation
-

Séminaire optionnel de spécialisation réathlétisation (14h) :

- La traumatologie
- La réathlétisation
- Evaluation et détection des facteurs de risque
- Prévention des risques de blessure