



Modalités d'évaluation

Calendrier

Session de juin 2025 : jeudi 11 juin 2026

28 mai 2026 : date limite d'inscription à la session d'examen de juin et dépôt des mémoires et des vidéos

Session de septembre 2026 : vendredi 25 septembre 2026

10 septembre 2026 : date limite d'inscription à la session d'examen de juin et dépôt des mémoires et des vidéos

Pour chaque session :

Matin = épreuve orale (soutenance du mémoire). Après-midi = épreuve écrite (4 heures)

Organisation des examens :

Pour pouvoir participer aux examens écrits et/ou oraux, il est indispensable de s'inscrire au préalable selon les modalités qui vous seront données (formulaire envoyé à remplir).

Une **convocation pour les écrits** est envoyée par mail environ 10-15 jours avant les examens.

Une **convocation accompagnée du planning des horaires de passage**, pour les oraux est envoyée par mail également au plus tard une semaine avant l'examen.

Modalités de contrôle :

Elles comportent 3 parties :

- 1) la rédaction d'un mémoire et d'une vidéo avec une soutenance orale de 30 min.
- 2) une épreuve écrite de 4 heures
- 3) un contrôle continu (1 document de 4-5 pages) en bonus

Pour pouvoir soutenir en juin, le mémoire et la vidéo devront être transmis au CEP au plus tard à la date indiquée ci-dessus.

Le candidat devra déposer sur une plateforme le mémoire en pdf et une vidéo.

Le stage :

Il sera réalisé dans la structure de votre choix. Auprès d'un sport collectif ou de sportifs individuels compétiteurs. Le nombre d'athlètes minimum à encadrer est de 6 (sauf cas exceptionnel validé par le responsable de formation). Il devra être d'une durée minimum de 150h.

Le niveau d'activité des athlètes n'est pas un obstacle à la réalisation du stage à partir du moment où un programme de préparation physique peut être mis en place dans un objectif de performance.

Vous devez obligatoirement être **acteur** du stage et non spectateur ou observateur. Vous devez donc animer les séances, les créer et planifier l'entraînement. Des moyens de contrôle de l'efficacité de la préparation physique devront être mis en place dans la mesure du possible.

Le stage vous permettra d'écrire votre mémoire ou votre rapport de stage ainsi que de monter une vidéo courte (cf. détails ci-dessous). Le stage sera attesté par un responsable de votre choix appartenant à votre structure. Ce responsable devra être identifié et ses coordonnées devront nous être communiquées. Ce responsable peut être un administratif, il n'est pas nécessaire d'avoir un préparateur physique dans la structure. Le stage (et surtout le mémoire) sera également suivi par un directeur de mémoire (du CEP) qui vous sera attribué courant novembre.

Le stage peut commencer à tout moment mais il devra être trouvé et devra débiter au plus tard le 15 novembre. Les renseignements sur le stage devront impérativement nous être communiqués via un formulaire à compléter en ligne au plus tard le **15 novembre**. Une convention de stage (disponible sur notre plateforme) sera également à compléter.

Dans le cas de situations exceptionnelles et de difficultés (type de stage, nombre de sportifs, responsable de stage...), un courrier précis devra être adressé au responsable du diplôme afin d'accorder une éventuelle dérogation. Sans cela, aucune dérogation ne pourra être attribuée.

Le mémoire ou rapport de stage :

Il s'appuie sur le stage pratique. Le document final peut être de 2 types : un **mémoire** s'il possède une thématique plutôt orientée "recherche" ou un **rapport de stage** s'il décrit principalement ce que vous avez réalisé dans votre stage en tant que préparateur physique.

Le candidat choisit un thème en accord avec son directeur de mémoire du CEP qui lui sera attribué par les responsables du diplôme.

Le document final devra respecter les règles universitaires et une mise en page aérée :

- **Maximum 40 pages (hors annexes).**
- **Taille de police : 12. Interligne : 1,5. Marges minimales de 2 cm de chaque côté.**
- **Pages numérotées.**
- **Attention à l'orthographe et à la grammaire.**

Le plan devra suivre les règles suivantes (nombre de pages donné à titre indicatif) :

- **Page de garde** indiquant le diplôme que vous présentez, l'année, votre nom/prénom, le nom de votre directeur de stage et de mémoire, le titre du mémoire (le titre doit refléter le contenu du manuscrit – il est limité à 150 caractères espaces compris).
- **Remerciements** à destination de la structure et des personnes qui vous ont accueillies en stage.
- **Sommaire**
- **Introduction (1-2 page)** qui explique le choix du thème.
- **Cadre théorique (8 à 12 pages).** Cette partie consiste en une revue de questions qui *résume les connaissances théoriques et pratiques sur le domaine* (ex. : la pliométrie en handball : chercher des données sur la pliométrie et sur la préparation physique en handball). Les principales connaissances sur le domaine seront résumées et toutes les sources bibliographiques devront figurer à la fin du manuscrit. Attention : vous devrez

éviter de présenter des aspects qui ne sont pas directement en rapport avec le thème traité dans votre mémoire. *La partie théorique devra se terminer par la problématique principale, le(s) objectif(s) et le(s) hypothèse(s) émise(s).*

- **Contexte ou méthodologie (8 à 10 pages).** Elle devra préférentiellement se décomposer en 3 parties principales :
 - Les participants et le contexte : les sujets considérés ainsi que leurs caractéristiques physiques, les conditions d'entraînement, spécificité du contexte, Merci de respecter l'anonymat des participants (initiales noms et prénoms) et inutile de les mettre en photographie.
 - La planification ou la méthodologie expérimentale avec justifications. Le planning ou protocole : journée, semaine, cycle... Cette partie devra être *détaillée et justifiée* le plus possible.
 - Des exemples de séances (2 à 5 maximum)
- **Les Evaluations (2 à 4 pages)** : inclure la procédure expérimentale, le matériel utilisé, les données collectées, le choix et le matériel en justifiant bien ces choix par rapport au thème.
 - ⇒ Une analyse statistique peut être proposée dans le cadre d'un mémoire recherche, (non obligatoire), néanmoins le calcul de moyennes, de pourcentages, et si possible des écart-types est nécessaire.
- **Résultats (4 à 8 pages)** : Les résultats doivent être présentés de manière logique afin de répondre à l'objectif ou aux objectifs de l'étude. Des figures ou des tableaux permettront plus aisément de comprendre les résultats. Une attention particulière doit être portée à la clarté de ces figures ou tableaux (visibilité, lisibilité, légendes, numérotation, unités.). Cette partie doit principalement inclure des valeurs moyennes accompagnées de leurs écart-types. Les valeurs individuelles peuvent être présentées si nécessaire afin de mieux répondre à votre objectif principal.
- **Une discussion des résultats et de la méthodologie utilisée (4 à 6 pages).** Cette partie devra répondre à l'objectif principal de l'étude ainsi qu'à ses sous-objectifs. Les résultats devront également être confrontés à la littérature scientifique existante. Des critiques constructives pourront également être adressées, le cas échéant. Il s'agit de discuter plus largement des résultats, de la littérature, de confronter ces propos et d'évoquer des limites et perspectives en conséquence.
- **Une conclusion (1 page)** : reprenant la réponse à votre introduction et votre objectif. La conclusion devra également inclure : son application pratique dans l'entraînement et une ouverture vers une prolongation fictive sur un projet futur tenant compte des limites rencontrées lors du stage.
- **Une bibliographie (1 à 4 pages)** : toutes les références citées dans le mémoire devront figurer dans la liste avec toutes les informations pour que le lecteur puisse les retrouver (date, éditeur, revue...). Ne pas utiliser de sites internet comme référence bibliographique.

Ne pas faire de « copier-coller » des cours du DUPP de Dijon, d'ouvrages ou de sites internet (le plagiat est interdit, cela n'apporte rien et vous serez sanctionné).

La vidéo :

Rendue en même temps que le mémoire en 2 exemplaires, elle ne doit pas dépasser 10 minutes. Le candidat choisi parmi les séances qu'il a effectuées des séquences sur lesquelles il souhaite s'entretenir. Le jury visionnera la vidéo **avant l'oral** et pourra y revenir lors du questionnement. Le contenu de la vidéo et les commentaires du candidat seront pris en compte et non la qualité des images et du montage. Dans le cas de stages plutôt orientés recherche, la vidéo devra présenter la méthodologie utilisée (situations et conditions expérimentales, matériel...).

Le candidat est libre de choisir la façon de monter la vidéo. Il peut choisir d'utiliser une voix off et/ou des commentaires écrits et/ou de laisser le son réel permettant d'entendre ce qui est dit lors des séances... Le jury cherche à savoir ce que vous avez fait sur le terrain et la manière dont vous vous comportez face à vos sportifs (situations, organisation, consignes, retours, régulations...).

La soutenance :

Elle se décompose en deux parties :

- **10 minutes** (et seulement 10 minutes !) de présentation de votre stage, travail effectué et résultats. La prise de parole est continue, le jury ne vous interrompt pas (sauf cas exceptionnel). Un support informatique sous forme de présentation PowerPoint est vivement conseillé.
- **15 à 20 minutes** de questions-réponses-échange avec le jury.

Lors de la soutenance le jury est souverain. Le jury a lu et visionné votre vidéo. Il vous est demandé d'aller à l'essentiel, de présenter votre thème, quelques éléments bibliographiques, **votre travail**, vos conclusions. Le jury cherche à savoir ce que vous avez fait et votre manière d'appréhender la préparation physique.

Contrôle continu :

Un travail personnel vous sera demandé en rapport avec votre mémoire et le contenu de la formation.

Vous devrez envoyer un document (par e-mail) à votre directeur de mémoire du CEP avant la date butoir du **29 janvier 2026**.

Ce document comporte 2 parties :

1. 3-5 pages synthétiques sur l'analyse de l'activité suivie, avec **revue de littérature obligatoire** (c'est-à-dire que vos propos doivent être étayés par des références bibliographiques).
2. Présentation du stage et du mémoire (2 pages) :
 - renseignements sur le stage (sport, population, niveau, nombre d'entraînements)
 - objectifs
 - problématique
 - hypothèses
 - plan détaillé

En en-tête veuillez mettre un titre au document et rappeler vos noms, prénoms et coordonnées.

Le cas échéant, le jury final pourra se référer au contrôle continu afin de pondérer vos notes et ainsi faciliter la validation du DUPP.

Le Directeur de mémoire du CEP

Afin de pouvoir établir un suivi régulier, fin novembre **un directeur de mémoire** de mémoire sera attribué, à chaque étudiant réalisant son stage. Ce dernier permettra d'avoir un interlocuteur privilégié tout au long de la formation, afin d'être aidé et guidé sur son travail pratique et théorique (extraits du mémoire tout au long de l'année, échanges divers et variés sur des aspects pratiques).

Le contact avec le directeur de mémoire pourra se faire lors des séminaires et par mail (ou par téléphone sur rendez-vous).

L'étudiant devra présenter et faire valider son thème de stage en amont par son directeur puis lui envoyer s'il le souhaite son contrôle continu.

Attention ce directeur ne fera pas forcément partie du jury pour votre soutenance.

L'Examen écrit

Il comprend :

1/ 6 questions « incontournables »

2/ 2 questions longues / 20pts : une sur le thème force et une sur le thème aérobie

3/ 2 questions courtes / 5 pts : une sur le thème pliométrie et une sur le thème vitesse

Les 6 questions à valider (validation = 4 réponses justes sur les 6) sont :

- Citer les 6 principes de la préparation physique
- Citer les 3 démarches en préparation physique
- Citer les 6 facettes de l'Endurance
- Citer les 4 étapes de la vitesse
- Citer les 3 facteurs de la vitesse
- Citer les 3 variables de la pliométrie

Les Questions longues

Notation :

- *Maitrise du concept théorique/ 12 pts*
- *Illustrations dans un sport collectif/3 pts*
- *Illustrations dans un sport individuel / 3pts*
- *Orthographe-syntaxe /2 pts*

FORCE /20 points

Définir le thème puis rédiger deux exemples concrets : un en sport collectif et l'autre dans un sport individuel pour, dans un cas (au choix) un jeune débutant et l'autre pour un adulte.

⇒ Il s'agit ici d'illustrer la théorie en donnant les lignes directrices et recommandations adapté au contexte

- Les qualités physiques
- Les principes de la préparation physique
- Les mécanismes de la force
- L'échauffement dans la préparation physique
- L'endurance de force
- Les méthodes excentriques
- Les méthodes concentriques.

- Les méthodes pliométriques
- Les méthodes isométriques
- L'haltérophilie dans la préparation physique
- La planification de la musculation
- Les moyens d'évaluation de la force et de la puissance
- Les moyens d'évaluation et les tests de détente verticale
- Les moyens d'évaluation et les tests de vitesse
- Les méthodes de développement de la force
- La classification des exercices dans la préparation physique

AEROBIE / 20 points :

Définir le thème puis rédiger deux exemples concrets : un en sport collectif et l'autre dans un sport individuel pour, dans un cas (au choix) un jeune débutant et l'autre pour un adulte.

⇒ Il s'agit ici d'illustrer la théorie en donnant les lignes directrices et recommandations adapté au contexte

- La VMA définition et utilisation dans l'entraînement.
- De la charge externe à la charge interne définition et utilité dans le contrôle de l'entraînement.
- Les exercices intermittents définition et approche pratique.
- Les tests VMA, modalités pratiques, justifications scientifiques et utilité dans l'entraînement.
- Développer l'endurance, pourquoi et comment?

Les Questions courtes

Notation :

- *Maitrise du concept théorique/ 2 pts*
- *Illustrations /2,5 pts*
- *Orthographe-syntaxe /0,5 pts*

Vitesse / 5 points :

Parmi une de ces questions tirées au sort, répondre et illustrer en 10-15 lignes :

- Quelle différence faites-vous entre la fréquence gestuelle et la vitesse gestuelle ?
- Comment définiriez-vous la vitesse sur le plan énergétique ?
- Qu'évoque pour vous la notion de barrière de vitesse ?
- Comment créer de la vitesse en course ?
- Quelle récupération entre deux courses de sprint court (50m) ? Pour récupérer 50% des réserves, 90% des réserves ?
- Comment travailler la vitesse gestuelle ?
- Existe-t-il plusieurs types de temps de réaction ?

- Quelle relation faites-vous entre force et vitesse ?
- Comment définissez-vous la fréquence gestuelle ?

Pliométrie / 5 points :

Parmi une de ces questions tirées au sort, expliquer et illustrer (10-15 lignes) :

- Qu'est ce qui explique le gain dû à la pliométrie par rapport à l'isométrie ?
- Sur quels facteurs joue le travail pliométrique ?
- Que permettent d'évaluer les tests avec surcharge en pliométrie ? Vous donnerez un exemple pour chaque cas envisagé.
- Comment calculer la hauteur de chute pour le travail en contrebas ?
- Vous donnerez un enchaînement d'exercices pliométriques spécifiques à votre activité en précisant le groupe musculaire travaillé.
- Montrer comment vous faites varier le déplacement dans les exercices pliométriques (sur 3 exercices).
- Montrer comment vous faites varier le placement dans les exercices pliométriques (sur 3 exercices).
- Montrer comment vous utilisez les bras dans le travail pliométrique (sur 5 exercices).
- Quel est le rôle des membres libres dans le travail pliométrique. Illustrer par 3 exercices.
- Comment augmenter les tensions pliométriques ?
- Comment diminuer les tensions pliométriques ?
- Donnez 3 exercices pliométriques sollicitant le travail « en pied » ou « en cheville ».
- Donnez 3 exercices pliométriques sollicitant le travail « en cuisse » ou « en genou ».
- En fonction d'un objectif précis, montrer comment vous planifiez vos exercices de pliométrie.
- Vous donnerez un enchaînement d'exercices incluant des exercices pliométriques spécifiques à votre activité en précisant le groupe musculaire travaillé.
- Comment augmenter le travail du tendon d'Achille lors d'exercices pliométriques ?
- Comment savoir si l'athlète peut commencer le travail pliométrique ?
- Expliquez pourquoi le tendon d'Achille a plus d'importance dans le travail pliométrique que le tendon rotulien.