

## Diplôme d'Université Préparation Physique et RÉ Athlétisation (DU PPREA)

Bac + 1 2 3 4 5

### Domaines

Métiers d'activités sportives

### Responsable de formation

Nicolas JEANSOULÉ

[fc@univ-evry.fr](mailto:fc@univ-evry.fr)

### Renseignements et candidature

Reprise d'Etudes et Gestion des formations

[diplomeuniversite@univ-evry.fr](mailto:diplomeuniversite@univ-evry.fr) ;

[fc@univ-evry.fr](mailto:fc@univ-evry.fr)

Sylvie BARREAU

Tél. : 01-69-47-70-67

Adresse Postale : UEVE - SCFC – Bd F. Mitterrand – 91025 EVRY CEDEX

Bureaux : Bât. Maupertuis - RDC  
Haut- 3, rue du Père Jarlan – EVRY

### 1. Présentation de la formation

Le Diplôme d'Université Préparation Physique et RE Athlétisation permet aux professionnels du domaine sportif, ou ayant un rapport paramédical en adéquation avec le sport, d'acquérir et de développer des compétences en préparation physique, ainsi qu'en ré-athlétisation et suivi longitudinal.

Il formera aux nouvelles technologies et méthodologies d'entraînement tout en prenant conscience des interactions existantes entre chaque corps de métiers d'un staff sportif.

### 2. Objectifs de la formation

- Acquérir, approfondir ou actualiser des connaissances méthodologiques, scientifiques et pratiques relatives à la préparation physique d'un athlète et/ou d'une équipe sportive.
- Appréhender des problèmes concrets de la pratique quotidienne du préparateur physique.
- Acquérir des connaissances dans le domaine spécifique du suivi longitudinal, de la ré-athlétisation post-blessure et de la prévention des blessures.
- Connaître les spécificités et cas particuliers de la préparation physique chez de jeunes athlètes et de la femme athlète.
- Apprendre à utiliser les outils de mesure des variables mécaniques et physiologiques.

### 3. Public - Conditions d'admission – Modalités d'entrée

- Public concerné : Cette formation s'adresse aux éducateurs sportifs 2<sup>nd</sup> degré, entraîneurs, préparateurs physique, enseignants d'EPS, kinésithérapeutes, ostéopathes et médecins sportifs, (tous titulaires de leurs diplômes).
- Prérequis : Brevet d'état ou fédéral (2<sup>nd</sup> ou 3<sup>ème</sup> degré), DEJEPS – Licence STAPS – DE Docteur en médecine - DE masseur kinésithérapeute – Diplôme Ostéopathe.
- Modalités d'entrée : Sur dossier de candidature. Une commission de recrutement examinera les candidatures en fonction de la nature des diplômes et des expériences professionnelles.

### 4. Tarif et financement

- Frais de formation : 2500,00 €
  - Droits d'inscription à l'université : 170,00 € (tarif 2019/2020)
- Pouvant être financée par : Financement Entreprise – Organisme / OPCA – financement individuel

### 5. Organisation de la formation

- Durée : 261 heures
- Rythme : 111 heures d'enseignements et 150 heures de stage
- Dates : Elle se déroule sur 8 mois à raison de 7 rassemblements d'octobre à février. (1 rassemblement de 5 jours et 6 rassemblements de 2 jours) l'Université d'Evry. Date limite de dépôt de dossier : début septembre.

### 6. Sanction de la formation

- Formation diplômante.
- A l'issue de la formation, un diplôme d'université est délivré au stagiaire ayant subi avec succès l'ensemble des examens.

## 7. Programme

### Semestre 1 71 heures

#### Rassemblement 1 : Bases métaboliques et énergétiques (5 jours soit 29h)

- Filières énergétiques
- Biomécanique
- Nutrition du sportif et suivi nutritionnel
- Préparation physique : définition et périmètres, de la théorie à la pratique

#### Rassemblement 2 : Muscle et musculation (2 jours soit 14h)

- Evaluation de la force : théorie + pratique
- Evaluation de la puissance : théorie + pratique
- L'endurance musculaire
- L'entraînement en pliométrie

#### Rassemblement 3 : Aérobie et anaérobie (2 jours soit 14h)

- Aspects théoriques de l'aérobie
- Evaluation de l'aérobie et méthode de développement
- Aspects théoriques de l'anaérobie
- Evaluation de l'anaérobie et méthode de développement
- Spécificités de l'enfant et du sénior

#### Rassemblement 4 : Analyse et exigence de la performance (2 jours soit 14h)

- Analyse des exigences physiques en sport collectif de petit terrain
- Analyse des exigences physiques en sport collectif de grand terrain
- Analyse des exigences physiques en sport de raquette, athlétisme, sport de combat
- Apport de la technologie au préparateur physique

### Semestre 2 40 heures

#### Rassemblement 5 : Planification, préparation physique et entraînement (2 jours soit 14h)

- Fondements théoriques
- Mise en place pratique de la planification
- Contrôle des charges optimales de l'entraînement
- Suivi de l'entraînement
- Cas spécifique des stages de préparation physique

#### Rassemblement 6 : Suivi longitudinal et ré-athlétisation (2 jours soit 13h)

- Intérêt du suivi longitudinal
- Rééducation, ré-athlétisation
- Interactions staff médical-staff sportif

#### Rassemblement 7 : Récupération et prévention des blessures + séminaire (2 jours soit 13h)

- Intérêt du travail de prévention de blessures spécifiques
- Suivi de la charge d'entraînement et de la récupération
- Fatigue, récupération, surentraînement

- Modalités de stage : Le stage démarre en janvier et se termine fin mai. Il peut être formalisé dans le cadre de l'exercice professionnel.

*Intervenants : M. BERTHOMMIER, T. BLANCON, C. BOUGARD, J. CASSIRAME, G. CAZORLA, M. CHENNAOUI, J. DELATOUR, C. GALLOIS, B. GROSGEORGE, J. ISRAEL, N. KRANTZ, M. LACOME, V. MARTIN, C. MILLER, J. ROBINEAU, J. SLAWINSKI, I. ZAGORI.*

## 8. Modalités d'évaluation (\*)

(\*) *Extrait des Modalités de Contrôle des Connaissances.*

Deux sessions d'examen sont proposées.

- 1<sup>ère</sup> Session : - 3 contrôles continus de connaissance sont réalisés. Chaque contrôle portera sur deux UE (ou rassemblement). Nous couvrirons ainsi les 6 rassemblements ou UE d'enseignements. L'UE 1 n'est pas soumis à évaluation.
  - Concernant le contrôle de connaissance du stage, un mémoire écrit de stage doit être réalisé par l'étudiant et est noté.
- 2<sup>ème</sup> Session : La 2<sup>ème</sup> session d'examen est accessible à tout étudiant n'ayant pas rempli les conditions de validation de la 1<sup>ère</sup> session d'examen. Ainsi tout étudiant non admis à cette 1<sup>ère</sup> session devra déposer une demande écrite (par courrier ou email à auprès du secrétariat pédagogique dans un délai de 2 semaines suivant la proclamation des résultats de la première session.
- Le DU « Préparation Physique et Ré-athlétisation » est décerné aux étudiants qui ont obtenu :- Une moyenne générale égale ou supérieur à 10/20 à l'ensemble des UE, et
  - Une moyenne égale ou supérieure à 10/20 au mémoire.