

# DIPLÔME UNIVERSITAIRE DE PRÉPARATION PHYSIQUE

<b>Faculté des Sciences du Sport - UFR STAPS</b> <i>Campus Universitaire Montmuzard - BP 27 877 - 21 078 Dijon Cedex</i>		
<b>Responsable</b>	<b>Nicolas Babault</b> Bureau 103	Tél : 03.80.39.67.43. Email : nicolas.babault@u-bourgogne.fr
<b>Scolarité</b>	<b>Florence Wakrim</b> Scolarité	Tél : 03.80.39.67.28. Email : florence.wakrim@u-bourgogne.fr

## OBJECTIFS ET DÉBOUCHÉS

Le D.U. «Musculature et Préparation Physique » est une spécialisation professionnelle accessible à BAC + 3 ou sur validation des acquis qui correspond à des besoins d'entraînement sportif pour le haut niveau en France, en Europe et par extension au niveau international. Ce DU s'adresse (au titre de la formation initiale et de la formation continue intégrée) aux étudiants inscrits successivement dans les formations de la Filière « Entraînement et Management du Sport » (LICENCE et MASTER). Ce D.U. est une spécialisation professionnelle très recherchée dans le domaine de l'entraînement sportif, plus particulièrement dans les sports collectifs.

### - Description des axes de formation :

Les activités professionnelles liées à l'entraînement sportif s'appuient sur des compétences techniques de base dans la pratique d'un ou plusieurs sports. Ce secteur est par ailleurs en pleine mutation compte tenu des exigences actuelles du sport de haut niveau.

Dans le cadre de son développement, ce marché est en demande de professionnalisation et requiert, pour son évolution et sa diversification, l'intégration de compétences avérées, au-delà de celles existantes, dans le domaine de la musculature et de la préparation physique.

### - Axes prioritaires de la formation

7 axes prioritaires sont abordés pour l'obtention du D.U. « Musculature et Préparation Physique » :

- 1) les bases fondamentales de l'entraînement de la force et de l'endurance – l'évaluation et la préparation physique chez les jeunes (UE1)
- 2) la nutrition, la traumatologie sportive et la préparation mentale (UE2)
- 3) les bases de l'entraînement de la vitesse (UE3)
- 4) l'entraînement de la force (UE4)
- 5) techniques d'amélioration de la détente (la « pliométrie ») (UE5)
- 6) l'amélioration des qualités aérobies (UE6)
- 7) la planification de l'entraînement (UE7)

### Ils sont enrichis par :

Un stage de 150 heures (minimum) portant sur la mise en place d'une préparation adaptée à un (des) pratiquant(s) et la réalisation d'une vidéo (UE8). Ce stage peut être un des stages effectués durant le cursus de Licence et Master ; il fera l'objet d'un suivi spécifique par l'encadrement pédagogique du D.U. (3 heures par étudiant soit 18 heures).

## - Procédures permettant la mise en œuvre de ces priorités

La mise en œuvre de cette formation doit être adaptée aux obligations des participants au titre de la formation initiale et continue. Il est constitué de 8 Unités d'Enseignement (UE) réparties spécifiquement dans un calendrier pluriannuel. Avec des modules spécifiques dispensés dans le cadre de la Licence (37 heures), et du CEP (Centre d'Expertise de la Performance) déjà en place (89 heures), et un stage professionnel (150 heures minimum), un total de 276 heures «étudiant» sera atteint (volume incluant les évaluations).

## - Position du D.U. dans le schéma des formations et évolution de la filière :

Le D.U. « Musculation et Préparation Physique » est une spécialisation professionnelle accessible à BAC + 3 ou sur validation des acquis qui correspond à un besoin dans le domaine de l'Entraînement sportif de bon et haut niveaux, au plan national et international.

## CONDITIONS D'ADMISSION

### Formation initiale :

Les conditions d'admission à ce D.U. « Musculation et Préparation Physique » au titre de la formation initiale sont l'inscription dans les diplômes Licence 3, et Master 1 et 2 de la filière Entraînement, Management et Ingénierie du Sport (EMIS).

Une commission d'admission se réunira chaque année pour déterminer la recevabilité des inscriptions à ce D.U. pour les étudiants n'ayant pas une licence STAPS.

Pour les étudiants inscrits en formation initiale à la faculté des sciences du sport de Dijon, les frais d'inscription à ce D.U. « Musculation et Préparation Physique » sont fixés à 150 euros par an, auxquels il faut ajouter les droits d'inscription au 1<sup>er</sup> diplôme et l'inscription complémentaire (se reporter à la grille tarifaire sur le site de l'uB).

L'étudiant devra néanmoins être **obligatoirement** inscrit au moins 2 ans à la faculté des sciences du sport de Dijon et ne pourra obtenir le diplôme en une seule année.

Une commission se réunira chaque année afin de valider le stage réalisé dans le cadre du CEP au cours de la 1<sup>ère</sup> année du DU. L'accès en 2<sup>ème</sup> année du DU est conditionnée à la validation de ce stage (volume horaire minimum de 50h lors de la première année).

### Formation continue :

Les étudiants titulaires d'une licence STAPS pourront être admis.

Les étudiants qui n'ont pas la licence devront faire une demande en commission d'admission au titre de leur expérience professionnelle et de leurs diplômes éventuels.

Le coût de l'inscription est fixé à 3 800 euros (frais d'inscription universitaire non compris : environ 195 euros) pour les étudiants pris en charge par un employeur ou un organisme et 3 150 euros pour les autres étudiants.

Une spécialisation **optionnelle** traitant de la réathlétisation (UEf) est accessible pour la formation continue à un tarif de 400 euros.

Leur dossier est géré par le SEFCA.

## ORGANISATION ET CONTENU DES ÉTUDES

Le D.U. « Musculation et Préparation Physique » comprend 1 Unité d'Enseignement (UE1) qui intègrent les contenus de formation proposés par la Faculté des Sciences du Sport-UFR STAPS dans le cadre de sa filière Entraînement Sportif au cours de l'année de licence, auxquels se rajoutent 6 compléments de formation pratique en situation (UE2 à 7) et un stage professionnel en immersion (UE8).

**UE 1 : les bases fondamentales de l'entraînement de la force et de l'endurance – l'évaluation et la préparation physique chez les jeunes (37 h étudiant)**  
Commun avec la Licence ES

**UE 2 : la nutrition, la traumatologie du sportif et la préparation mentale (14 h étudiant)**

**UE 3 : les bases de l'entraînement de la vitesse (15 h étudiant)**

**UE 4 : l'entraînement de la force (15 h étudiant)**

**UE 5 : techniques d'amélioration de la détente (la « pliométrie ») (15 h étudiant)**

**UE 6 : l'amélioration des qualités aérobies (15 h étudiant)**

**UE 7 : la planification de l'entraînement (15 h étudiant)**

**UE 8 : Stage de professionnalisation (150 h étudiant)**

**UE facultative : spécialisation optionnelle "réathlétisation" (14 h étudiant)**

**Validation : l'ensemble des UE 1 à 7 sera validé par 1 écrit de 4 heures noté sur 20 (coefficient 14)**

Unités d'Etude	CONTENUS DES ENSEIGNEMENTS	CM	TD	TP	Coefficient
UE 1 – les bases fondamentales de l'entraînement de la force et de l'endurance – l'évaluation et la préparation physique chez les jeunes	Voir détails précédemment	37			2
UE 2 – la nutrition, la traumatologie du sportif et la préparation mentale	Voir détails précédemment	10	4		2
UE 3 – Les bases de l'entraînement de la vitesse	Voir détails précédemment	10	5		2
UE 4 – l'entraînement de la force	Voir détails précédemment	10	5		2
UE 5 – techniques d'amélioration de la détente (la « pliométrie »)	Voir détails précédemment	10	5		2

UE 6 – l'amélioration des qualités aérobies	Voir détails précédemment	10	5		2
UE 7 – la planification de l'entraînement	Voir détails précédemment	10	5		2
UE 8 – Stage de Professionnalisation	Voir détails précédemment		150		10
UE f – module de spécialisation réathlétisation		10	5		

## MODALITÉS DE CONTRÔLE DES CONNAISSANCES

### Règlement général

Le D.U. est constitué de 8 UE réparties sur deux années pour les étudiants en formation initiale et en une seule année pour les étudiants en formation continue.

### Le contrôle de connaissances comprend :

- un écrit de 4 h portant sur le contenu de l'ensemble des UE 1 à 7 (coefficient 14)
- un mémoire de stage accompagné d'une vidéo de 10 min maximum (coefficient 10)

### Assiduité :

La présence aux cours est obligatoire pour l'obtention du diplôme. La signature des feuilles d'émargement attestera de votre présence.

### Le stage en situation de 150 h :

#### *Pour les étudiants en formation initiale :*

- il comprendra obligatoirement la participation à certains enseignements pratiques de la licence 3 ES :
  - UE 54 - Polyvalence pratique (muscultation) (18 h TP, soit 12 Eq. TD)
  - UE 55 A2.1 - Evaluation des qualités physiques (3 h TD et 18h TP soit 15 Eq. TD)
- le stage devra obligatoirement se faire dans le contexte du CEP réparti sur 2 ans à raison d'une durée de 150 h (50 h la première année et 100 h la deuxième année).

#### *Pour les étudiants en formation continue :*

- les 150 h de stage pourront se faire sur un lieu au choix de l'étudiant après accord avec le responsable du diplôme sur le thème et la problématique du stage.

### Validation du D.U.

- la validation du D.U. se fait par un écrit de 4 h, 2 sessions d'examen seront proposées par an
- le stage de 150 h (UE8) est validé par la soutenance d'un mémoire lors d'une épreuve orale d'une durée de 30 min avec présentation d'une vidéo de 10 min, 2 sessions d'examen par an.
- pour les étudiants en formation initiale, le D.U. ne peut être validé que si l'étudiant a validé une licence STAPS (niveau minimum).