

Diplôme Universitaire Spécialité 'Préparation Physique'

REFERENCE : 15SD020G

Contrat de Formation Individuel

PROGRAMME DE FORMATION

Année universitaire 2018-2019

| PEDAGOGIE | SUPPORT ADMINISTRATIF (SEFCA) |
|--|--|
| Responsable pédagogique Nicolas BABAULT Maître de conférence nicolas.babault@u-bourgogne.fr Contact Pédagogique Carole COMETTI-BONHOMME Tél : 03.80.39.67.89 carole.cometti@u-bourgogne.fr | Ingénieur de formation Laurent JAILLET / Tél : 03.80.39.51.95 laurent.jaillet@u-bourgogne.fr Assistante de formation Sylvie GILBERT / Tél : 03.80.39.51.89 sauf mercredi et vendredi après midi sylvie.gilbert@u-bourgogne.fr |
| Apports théoriques (22 au 26 octobre 2018 – 8h30 à 12h et 13h30 à 17h15) Les méthodes de développement de l'endurance et de la force | 37 h |
| Séminaire 1 : Force et Vitesse (22 novembre 2018 au 24 novembre 2018) Les méthodes de développement de la force et musculation chez l'enfant Les différents aspects de la vitesse : théorie et pratique adaptée à chaque public | 28h |
| Séminaire 2 : Endurance et Pliométrie (24 janvier 2019 au 26 janvier 2019) Evaluation de l'aérobie : fatigue à court, moyen et long terme chez l'enfant et chez l'adulte Exercices de pliométrie avec matériel (cerceaux, cordes, jeux, ...) | 28 h |
| Séminaire 3 : Planification et Optimisation (14 mars 2019 au 16 mars 2019) Elaboration théorique et pratique des diverses méthodes adaptées à chaque individus Thèmes complémentaires et transversaux d'optimisation des compétences | 28 h |
| Séminaire Optionnel : Réathlétisation (14 et 15 juin 2019) | 14 h |
| Volume horaire total DU seul (dont 5h d'examen) | 126 h |
| Volume horaire total DU avec Séminaire Optionnel (dont 5h d'examen) | 140h |
| Total des heures de stage pratique | 150 h |

