

## Diplôme Universitaire Spécialité 'Préparation Physique'

REFERENCE : 15SD020H

### Plan de Formation

## PROGRAMME DE FORMATION

Année universitaire 2019-2020

PEDAGOGIE	SUPPORT ADMINISTRATIF (SEFCA)
<b>Responsable pédagogique</b> Carole COMETTI-BONHOMME Tél : 03.80.39.67.89 <a href="mailto:carole.cometti@u-bourgogne.fr">carole.cometti@u-bourgogne.fr</a>	<b>Ingénieur de formation</b> Laurent JAILLET / Tél : 03.80.39.51.95 <a href="mailto:laurent.jaillet@u-bourgogne.fr">laurent.jaillet@u-bourgogne.fr</a> <b>Assistante de formation</b> Sylvie GILBERT / Tél : 03.80.39.51.89 sauf mercredi et vendredi après midi <a href="mailto:sylvie.gilbert@u-bourgogne.fr">sylvie.gilbert@u-bourgogne.fr</a>
<b>Apports théoriques (21 au 25 octobre 2019 – 8h30 à 12h et 13h30 à 17h15)</b> Les méthodes de développement de l'endurance et de la force	<b>37 h</b>
<b>Séminaire 1 : Force et Vitesse (28 novembre 2019 au 30 novembre 2019)</b> 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	<b>28h</b>
<b>Séminaire 2 : Endurance et Pliométrie (23 janvier 2020 au 25 janvier 2020)</b> 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, ...)	<b>28 h</b>
<b>Séminaire 3 : Planification et Optimisation (12 mars 2020 au 14 mars 2020)</b> Elaboration théorique et pratique des diverses méthodes adaptées à chaque individus Thèmes complémentaires et transversaux d'optimisation des compétences	<b>28 h</b>
<b>Séminaire Optionnel : Réathlétisation (12 et 13 juin 2020)</b>	<b>14 h</b>
<b>Volume horaire total DU seul (dont 5h d'examen)</b>	<b>126 h</b>
<b>Volume horaire total DU avec Séminaire Optionnel (dont 5h d'examen)</b>	<b>140h</b>
<b>Total des heures de stage pratique</b>	<b>150 h</b>

