

# Diplôme Universitaire

## Spécialité 'Préparation Physique'

REFERENCE : 15SD0201

## Plan de Formation

### PROGRAMME DE FORMATION

Année universitaire 2020-2021

PEDAGOGIE	SUPPORT ADMINISTRATIF (SEFCA)
<p align="center"><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></p>	<p align="center"><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></p>
<b>Apports théoriques (19 au 23 octobre 2020 – 8h30 à 12h et 13h30 à 17h15)</b> Les méthodes de développement de l'endurance et de la force	37 h
<b>Séminaire 1 : Force et Vitesse (26 novembre 2020 au 28 novembre 2020)</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	28h
<b>Séminaire 2 : Endurance et Pliométrie (21 janvier 2021 au 23 janvier 2021)</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, ...)	28 h
<b>Séminaire 3 : Planification et Optimisation (11 mars 2021 au 13 mars 2021)</b> Elaboration théorique et pratique des diverses méthodes adaptées à chaque individu Thèmes complémentaires et transversaux d'optimisation des compétences	28 h
<b>Séminaire Optionnel : Réathlétisation (11 et 12 juin 2021)</b>	14 h
<b>Volume horaire total DU seul (dont 5h d'examen le 10 juin 2021)</b>	126 h
<b>Volume horaire total DU avec Séminaire Optionnel (dont 5h d'examen le 10 juin 2021)</b>	140h
<b>Total des heures de stage pratique</b>	150 h

