

Diplôme Universitaire Spécialité 'Préparation Physique'

REFERENCE : 15AD020J

Plan de Formation

PROGRAMME DE FORMATION

Année universitaire 2021-2022

PEDAGOGIE	SUPPORT ADMINISTRATIF (SEFCA)
Responsable 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 (25 au 29 octobre 2021 – 8h30 à 12h et 13h30 à 17h15) Les méthodes de développement de l'endurance et de la force chez l'adulte et l'enfant	37 h
Séminaire 1 : Force et Vitesse (25 novembre 2021 au 27 novembre 2021) Les méthodes de développement de la force Les différents aspects de la vitesse : théorie et pratique (apprentissage de l'appuis) Cas concrets en Force et Vitesse	28h
Séminaire 2 : Endurance et Pliométrie (20 janvier 2022 au 22 janvier 2022) L'aérobie : évaluation, développement fatigue à court, moyen et long terme La pliométrie : théorie et pratique (exercices de pliométrie avec et sans matériel : cerceaux, cordes, haies, jeux, ...) Cas concrets en Endurance et Pliométrie	28 h
Séminaire 3 : Planification et Optimisation (17 mars 2022 au 19 mars 2022) La planification et suivi en préparation physique à partir des diverses méthodes adaptées à chaque individu Thèmes complémentaires et transversaux d'optimisation qualités physiques	28 h
Séminaire Optionnel : Réathlétisation (10 et 11 juin 2022) Prise en charge et suivi en réathlétisation	14 h
Volume horaire DU avec Séminaire Optionnel (dont 5h d'examen le 09 juin 2022)	140h
Volume horaire DU sans Séminaire Optionnel (dont 5h d'examen le 09 juin 2022)	126h

