

Diplôme Universitaire

Spécialité 'Préparation Physique'

REFERENCE : 15AD020L

Plan de Formation

PROGRAMME DE FORMATION

Année universitaire 2023-2024

PEDAGOGIE	SUPPORT ADMINISTRATIF (SEFCA)
Responsable pédagogique Carole COMETTI BONHOMME Tél : 03.80.39.67.89 carole.cometti@u-bourgogne.fr	Ingénieure de formation Lucie.DUTHU / Tél : 06 68 95 27 55 Assistante de formation Sylvie GILBERT / Tél : 06 66 86 41 27 sauf mercredi et vendredi après midi Adresse de contact formation.continue-staps@u-bourgogne.fr
Apports théoriques (23 au 27 octobre 2023) Les méthodes de développement de l'endurance et de la force chez l'adulte et l'enfant	37 h
Séminaire 1 : Force et Vitesse (7 au 9 décembre 2023) 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 (25 au 27 janvier 2024) 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 (14 au 16 mars 2024) 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 (13 et 15 juin 2024) Prise en charge et suivi en réathlétisation	14 h
Volume horaire DU avec Séminaire Optionnel (dont 5h d'examen le 13 juin 2024)	140h
Volume horaire DU sans Séminaire Optionnel (dont 5h d'examen le 13 juin 2024)	126h