



Diplôme Universitaire Préparation Physique (PP) - Options Réathlétisation et Nutrition

Formation continue spécifique

PROGRAMME DE FORMATION

Année universitaire 2025-2026

PEDAGOGIE	SUPPORT ADMINISTRATIF (SEFCA)
<p>Responsable pédagogique Carole COMETTI BONHOMME Tél : 03.80.39.67.89 carole.cometti@ube.fr</p>	<p>Chargée de gestion de formation Christelle ALAZOULA TETEYA / Tél : 06 66 86 41 27</p> <p>Chargée d'ingénierie de formation Lucie DUTHU / Tél : 06 68 95 27 55</p> <p>Adresse de contact formation.continue-staps@ube.fr</p>
<p>Apports théoriques (20 au 24 octobre 2025) Les méthodes de développement de l'endurance et de la force chez l'adulte et l'enfant</p>	<p>37 h</p>
<p>Séminaire 1 : Force et Vitesse (20 au 22 novembre 2025) 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</p>	<p>28h</p>
<p>Séminaire 2 : Endurance et Pliométrie (22 au 24 janvier 2026) 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</p>	<p>28 h</p>
<p>Séminaire 3 : Planification et Optimisation (12 au 14 mars 2026) La planification et suivi en préparation physique à partir des diverses méthodes adaptées à chaque individu Thèmes complémentaires et transversaux d'optimisation qualités physiques</p>	<p>28 h</p>
<p>Séminaire Optionnel : nutrition (22 et 23 mai 2026) Prise en charge et suivi en nutrition</p>	<p>14 h</p>
<p>Séminaire Optionnel : Réathlétisation (12 et 13 juin 2023) Prise en charge et suivi en réathlétisation</p>	<p>14 h</p>
<p>Volume horaire DU avec Séminaire Optionnel (dont 5h d'examen le 11 juin 2025) Volume horaire DU sans Séminaire Optionnel (dont 5h d'examen le 11 juin 2025)</p>	<p>154 h 126 h</p>