

DIPLÔME D'UNIVERSITÉ DE PREPARATION PHYSIQUE

Le D.U. « Musculation et Préparation Physique » comprend 2 Unités d'Etudes (UE1 et UE2) qui intègrent les contenus de formation proposés par la Faculté des Sciences du Sport-UFR STAPS dans le cadre de sa filière EMS au cours de l'année de licence, auxquels se rajoutent 5 compléments de formation pratique en situation (UE3 à 7) et un stage professionnel en immersion (UE8).

UE 1 : les bases fondamentales de l'entraînement de la force et de l'endurance (23h étudiant)

Tronc commun de la Licence EMS UE 5 :
Préparation physique, récupération, santé

UE 2 : l'évaluation et la préparation physique chez les jeunes (7 h étudiant)

Tronc commun de la Licence EMS UE 5 :
Préparation physique, récupération, santé

UE 3 : les bases de l'entraînement de la vitesse (15 h étudiant)

UE 4 : l'entraînement de la force (15 h étudiant)

UE 5 : techniques d'amélioration de la détente (la « pliométrie ») (15 h étudiant)

UE 6 : l'amélioration des qualités aérobies (15 h étudiant)

UE 7 : la planification de l'entraînement (15 h étudiant)

UE 8 : Stage de professionnalisation (150h étudiant)

**UE facultative : une journée sur un thème qui sera défini chaque année (15h étudiant)
(exemple la préparation physique sur un sport donné, les tests....)**

Validation : l'ensemble des UE 1 à 7 sera validé par 1 écrit de 4 heures noté sur 20 (coefficient 14)

Tableau de répartition des enseignements et contrôle des connaissances

Unités d'Etude	CONTENUS DES ENSEIGNEMENTS	CM	TD	TP	Coefficient
UE 1 – les bases fondamentales de l'entraînement de la force et de l'endurance	Voir détails précédemment	23			2
UE 2 – l'évaluation et la préparation physique chez les jeunes	Voir détails précédemment		7		2
UE 3 – Les bases de l'entraînement de la vitesse	Voir détails précédemment	10	5		2

UE 4 – l'entraînement de la force	Voir détails précédemment	10	5		2
UE 5 – techniques d'amélioration de la détente (la « pliométrie »)	Voir détails précédemment	10	5		2
UE 6 – l'amélioration des qualités aérobies		10	5		2
UE 7 – la planification de l'entraînement		10	5		2
UE 8 – Stage de Professionnalisation	Voir détails précédemment		150		10
UE f – thème variable sur la préparation physique		10	5		

MODALITÉS DE CONTRÔLE DES CONNAISSANCES

Règlement général

Le D.U. est constitué de 8 UE réparties sur deux années pour les étudiants en formation initiale et en une seule année pour les étudiants en formation continue.

Le contrôle de connaissances comprend :

- un écrit de 4 h portant sur le contenu de l'ensemble des UE 1 à 7 (coefficient 14)
- un mémoire de stage accompagné d'une vidéo de 10min maximum (coefficient 10)

Assiduité :

La présence aux cours est obligatoire, une attestation de présence sera remise à l'issue de chaque UE. La présentation de la totalité des attestations est nécessaire pour l'obtention du diplôme.

Le stage en situation de 150 h :

Pour les étudiants en formation initiale :

- il comprendra obligatoirement la participation à certains enseignements pratiques de la licence EMS :
 - Polyvalence pratique (muscultation) (18h TP, soit 12 Eq. TD)
 - Méthodologie de l'observation (18h TP soit 12 Eq. TD)
- le stage devra obligatoirement se faire dans le contexte du DERTTECH de la performance réparti sur 2 ans à raison d'une durée de 150h.

Pour les étudiants en formation continue :

- les 150 h de stage pourront se faire sur un lieu au choix de l'étudiant après accord avec le responsable du diplôme sur le thème et la problématique du stage.

Validation du D.U.

- la validation du D.U. se fait par un écrit de 4h, 2 sessions d'examen seront proposées par an
- le stage de 150 h (UE8) est validé par la soutenance d'un mémoire lors d'une épreuve orale d'une durée de 30min avec présentation d'une vidéo de 10min, 2 sessions d'examen par an.