

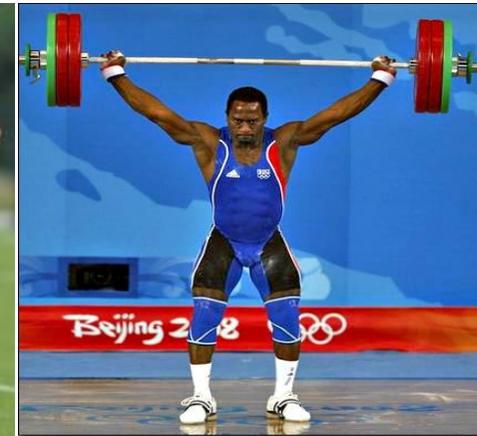


Université de Montpellier 1 UFR STAPS en partenariat avec la Fédération Française d'Haltérophilie, Musculation, Force Athlétique et Culturisme

DIPLÔME UNIVERSITAIRE

DE PRÉPARATION PHYSIQUE année 2015/2016

Optimisation de la préparation physique
par les techniques d'haltérophilie et de développement de la force



Diplôme Universitaire

Formation continue

Optimisation de la préparation physique par les techniques d'haltérophilie et de développement de la force

La formation

Objectif de la formation :

Le Diplôme Universitaire de Préparation Physique répond à la volonté de l'Université de Montpellier I et de la Fédération Française d'Haltérophilie, Musculation, Force Athlétique et Culturisme (FFHMFAC), de mettre en œuvre ensemble une formation d'excellence s'adressant aux préparateurs physiques de haut niveau.

La formation vise l'acquisition de compétences pratiques et théoriques issues du champ des techniques d'haltérophilie, de musculation et du domaine de la force. L'acquisition de ces compétences vise une optimisation de la préparation physique.

Elles développeront notamment l'acquisition de techniques sécuritaires et de maîtrise des éléments concourant au développement de la force.

Contenu de la formation :

Le but de cette formation est de lier en permanence les connaissances scientifiques avec une utilisation pratique de la préparation physique. Chaque thème traité est donc développé scientifiquement et illustré par des cas concrets issus de divers sports.

L'équipe pédagogique est constituée de préparateurs physiques et de scientifiques français et étrangers de premier plan, des entraîneurs d'équipes de France d'haltérophilie, force athlétique et culturisme, des préparateurs physiques d'équipes de France ou de sportifs élites qui utilisent les techniques d'haltérophilie, de musculation et de développement de la force, ainsi que d'universitaires et scientifiques spécialistes de la force :

- Romain Barras, Enseignant à l'UFR STAPS Montpellier, BEES 2 Athlétisme, Champion d'Europe de décathlon en 2010.
- Fabian Bernard, Cadre Technique National FFHMFAC, Entraîneur en Force Athlétique et Préparateur Physique en Judo à Haut-Niveau.
- Souad Dinar, Entraîneur et Responsable du Pôle France jeunes haltérophilie d'Aix en Provence.
- Sanson N'DICKA, Cadre technique FFHMFAC. International haltérophilie
- Noël Garrido, Master STAPS, préparateur physique centre de formation M.H.R.
- Philippe Geiss, Cadre Technique National FFHMFAC, Coach des Equipes de France de Culturisme.
- Dominique Hallart, Enseignant à l'UFR STAPS Montpellier, préparateur physique volley.
- Ludovic Marin, Enseignant chercheur UFR STAPS Montpellier, spécialiste de proprioception.
- Mounir Mouh, Professeur agrégé UFR STAPS Montpellier, préparateur physique sport de combat et rugby.
- Bourrel Nicolas, Ex membre de l'équipe de France de bobsleigh, préparateur physique de l'équipe de France de short-track.

- Bruno Parietti, Professeur de sport CREPS Montpellier, préparateur physique professionnel, spécialiste tennis de table.
- Michel Pradet, Professeur agrégé, BEES 3 Athlétisme, préparateur physique équipe de France de golf.
- Guillaume Py, Enseignant chercheur UFR STAPS Montpellier, spécialiste de physiologie de l'activité musculaire.
- Thierry Richard, Professeur agrégé UFR STAPS Montpellier, international athlétisme, ex préparateur physique M.H.R (rugby).
- Dominique Sorgato, Enseignant à l'UFR STAPS Montpellier, préparateur physique volley.
- Hugo Vasse, Diplôme Européen de kinésithérapeute du sport.
- Laurent Maybel préparateur physique MHR
- Olivier MAURELLI préparateur physique MAHB
- David VASEUX préparateur physique pole France volley
- Benoit ANDRIEU préparateur physique football, BF 3 haltérophilie

Accès à la formation :

Les candidats doivent être titulaires d'une licence STAPS, ou d'un diplôme d'état de niveau 2 (autres licences en relation avec le domaine sportif, brevet d'Etat 2^{ème} degré).

La formation est également ouverte aux personnes justifiant d'une expérience professionnelle importante à faire valider par la commission pédagogique.

Les candidats doivent accompagner leur demande d'inscription d'une lettre de motivation, accompagnée d'un curriculum vitae et de la copie des diplômes entre le 1^{er} juillet 2015 et le 15 octobre 2015 adressés au secrétariat du D.U. « Optimisation de la préparation physique par les techniques d'haltérophilie et de développement de la force ».

Durée des études

La durée de la formation est d'une année universitaire. Elle comprend 124 heures d'enseignement réparties en un séminaire de 6 jours, un séminaire de cinq jours ainsi qu'un séminaire de 2 jours et demi à Aix en Provence. Un stage en situation de 65 heures complétera la formation .

Contacts

Responsable de la formation

D.U. « Optimisation de la préparation physique par les techniques d'haltérophilie et de développement de la force » :

Thierry RICHARD

Professeur agrégé EPS

Faculté des sciences du sport

700, avenue du pic saint Loup 34090 Montpellier

thierry.richard@univ-montpl.fr

Fabian BERNARD

Cadre Technique National, Responsable du pôle Formation

Fédération Française d'Haltérophilie, Musculation, Force Athlétique et de Culturisme

7 rue Roland Martin 94500 Champigny sur Marne

fbernard@ffhmfac.fr

Programme

Séminaire 1 : du lundi 11 au samedi 16 janvier 2016

- Description et Analyse du répertoire gestuel en Haltérophilie, Force Athlétique et Musculation
- Démarche d'initiation en Haltérophilie
- Consignes élémentaires de sécurité à l'attention des pratiquants
- Observables techniques et angles d'observation
- Mise en situation pédagogique en haltérophilie et en musculation
- Perfectionnement technique sur les mouvements d'haltérophilie et de musculation
- Description technique et anatomique des différents mouvements de musculation
- Intérêts des mouvements posturaux au regard de la protection des structures vertébrales
- Déterminants énergétiques et musculaires
- Evaluation et développement de la force

Cette semaine de formation, permet pour les non titulaires du brevet fédéral 1 Haltérophilie, ou Force Athlétique, de valider les brevets fédéraux par une certification qui sera mise en place en fin de formation. Des experts de la Fédération Française d'Haltérophilie interviendront tout au long du premier séminaire.

Séminaire 2 : du Lundi 29 Février au vendredi 4 Mars 2016

- Méthodologie d'analyse des activités sportives / identification et traitement des principes de la performance en préparation physique
- Contrôle de la charge d'entraînement, intégration des semi techniques d'haltérophilie dans la planification
- Préparation Physique en Bobsleigh, et sports de glaces
- Préparation Physique en Sports de Combats (Judo, Taekwondo)
- Analyse vidéo en haltérophilie, musculation (utilisation de logiciels professionnels)
- Analyse du geste sportif (utilisation d'outils technologiques et d'évaluation de la performance)
- Préparation Physique en sports collectifs (I) : Illustration concrète en Volley ball
- Préparation Physique dans les disciplines athlétiques : Athlétisme
- Mécanismes de régulation de la masse musculaire en relation avec les stimuli de l'entraînement et de la nutrition
- La nutrition du sportif dans les sports de force et de vitesse, suivi nutritionnel, évaluation de la composition corporelle
- Préparation Physique en sports collectifs (II) : Illustration concrète en Rugby
- Préparation Physique en sport de raquette : tennis de table, squash, tennis
- Traumatologie sportive : principales lésions dans les disciplines de force et de vitesse
- Renforcement musculaire, prévention des blessures, rééquilibrage postural et réathlétisation du sportif
- Préparation physique en sports de précision : golf
- Préparation physique en sports collectifs (III) : Illustration concrète en Handball

Séminaire 3: du jeudi 14 Avril après-midi au samedi 16 avril 2016.

- Visite du Pôle d'Aix en Provence, observation lors d'un entraînement d'athlètes de haut niveau en haltérophilie
- Pratique en Haltérophilie, travail technique
- la proprioception au service de la performance (gainage, stabilité lombo-pelvienne)

Stage en milieu professionnel

L'apport de la technologie au préparateur physique est transversal à tous les séminaires.

Obtention du diplôme

Pour obtenir le D.U. « Optimisation de la préparation physique par les techniques d'haltérophilie et de développement de la force », le candidat doit satisfaire aux exigences d'un contrôle continu, d'un contrôle final, et avoir suivi l'ensemble des modules. Les modalités exactes seront précisées au cours du premier rassemblement.

Sur la base du stage en situation, il sera demandé au candidat de présenter une expérience pratique d'entraînement au travers d'un dossier, avec un oral dont le jury sera composé des responsables de la formation, d'un représentant de la direction technique nationale de la FFHMFAC, et d'un représentant de l'Université de Montpellier I.

Les candidats qui n'auront pas obtenu auparavant le brevet fédéral d'haltérophilie et/ou force athlétique, pourront passer une épreuve de mise en situation pédagogique en fin de formation afin d'obtenir ces brevets fédéraux délivrés par la Fédération Française d'Haltérophilie, Musculation, Force Athlétique et Culturisme.

Cout de la formation

Statut salarié ou autres cas (formation continue). 2400 euros.

Etudiants en 2014 /2015 (formation initiale). 1700 euros.

Public avec moniteur fédéral (formation continue). 1200 euros.

NB .Pour les candidats en formation continue le passage par le service de Formation Continue de l'Université de Montpellier est obligatoire.