

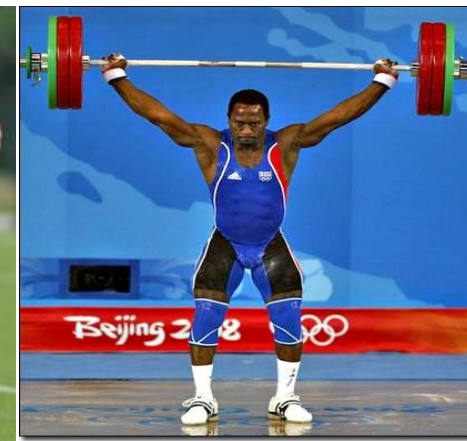


Université de Montpellier UFR STAPS en partenariat avec la Fédération Française d'Haltérophilie et la Fédération Française de Force.

# DIPLÔME UNIVERSITAIRE

## DE PRÉPARATION PHYSIQUE année 2017/2018

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, de la Fédération Française d'Haltérophilie musculation (F.F.H.M) et de la Fédération Française de Force (F.F.Force), de mettre en œuvre ensemble une formation d'excellence s'adressant aux préparateurs physiques.

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

- Cadres techniques FFHM (professeurs de sports, entraîneurs experts)
- Cadres techniques FFF (professeurs de sports, entraîneurs experts)
- Didier Farina, Cadre technique, responsable de la formation FFHM.
- Fabian Bernard, Entraîneur expert Force Athlétique et Préparateur Physique de Judo à Haut-Niveau,
- Dominique Hallart, Enseignant à l'UFR STAPS Montpellier, préparateur physique de Volley-ball,
- Philippe Geiss, conseiller technique national FFHM. Entraîneur équipe de France de culturisme.
- Ludovic Marin, Enseignant chercheur UFR STAPS Montpellier, spécialiste de proprioception,
- Romain Barras, Enseignant à l'UFR STAPS Montpellier, BEES 2 Athlétisme, Champion d'Europe de Décathlon en 2010,
- Mounir Mouh, Professeur agrégé UFR STAPS Montpellier, préparateur physique sport de combat et Rugby.
- Nicolas Bourrel, Ex membre de l'équipe de France de bobsleigh, préparateur physique de l'équipe de France de Short-Track.
- 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.
- Laurent Maybel préparateur physique centre de formation MHR,
- Olivier Maurelli préparateur physique MAHB, préparateur physique équipe de France Volley-ball, doctorant en physiologie du sport.
- Benoit Andrieu préparateur physique de Football, BF 3 Haltérophilie,
- Frédéric Marcerou, Préparateur physique Dragons Catalans.
- Kenny Bourgeois, Ostéopathe, maitrise staps, préparateur physique.
- Hugo Vasse, Diplôme Européen de kinésithérapeute du sport.

### **Accès à la formation :**

Les candidats doivent être titulaires d'une licence STAPS, ou d'un diplôme d'état de niveau II issu des métiers du sport.

La formation est également ouverte aux personnes justifiant d'une expérience professionnelle et/ou sportive 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 10 Mai 2017 et le 22 septembre 2017 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 160 heures d'enseignement en présentiel réparties en un séminaire de 6 jours et 2 séminaires de cinq jours. Un stage en situation d'au moins 65 heures dans une structure sportive ou de préparation physique complétera la formation.

### **CONTACTS**

#### **Responsables de la formation faculté des sports.**

#### **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@umontpellier.fr](mailto:thierry.richard@umontpellier.fr)

##### **MOUH Mounir**

Professeur agrégé EPS

Faculté des sciences du sport

700, avenue du pic saint Loup 34090 Montpellier

[mounir.mouh@hotmail.fr](mailto:mounir.mouh@hotmail.fr)

CONTACT F.F.H.M. Responsable de la formation F.F.H.M. Didier FARINA [Didier.FARINA@drjsc.gouv.fr](mailto:Didier.FARINA@drjsc.gouv.fr)

CONTACT F.F.F. Responsable de la formation F.F.Force Christophe CAYUELA [christophe.cayuela@ffforce.fr](mailto:christophe.cayuela@ffforce.fr)

## Programme

**Séminaire 1 : du lundi 30 octobre au samedi 4 novembre 2017.**

- Description et analyse du répertoire gestuel en Haltérophilie, en Force Athlétique et en 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 er degré Haltérophilie ou Force Athlétique, de procéder à une préparation spécifique de la certification des brevets fédéraux mis en place en fin de formation.***

**Séminaire 2 : du Lundi 22 Janvier au vendredi 26 Janvier 2018**

- 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
- Traumatologie sportive : principales lésions dans les disciplines de la force et de la 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 lundi 26 Février au vendredi 2 Mars 2018.

- Observation 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)
- Coaching personnel, Haltérophilie et Musculation.

### **Stage en milieu professionnel**

L'apport des outils technologiques de rationalisation de la préparation 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 et des intervenants issus du champ de la préparation physique.

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 ou la Fédération Française de Force.

L'obtention de ces diplômes fédéraux est subordonnée à l'adhésion à un club affilié à la FFHM et à la FF Force. Les démarches d'inscription aux diplômes fédéraux relèvent de l'initiative des candidats. Vous aurez la possibilité en tant qu'étudiant au D.U de l'université, d'adhérer à l'AS Force Staps Montpellier et profiter de ses installations sportives.

## **Cout de la formation**

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

Etudiants en 2016 /2017 (formation initiale) : 1700 euros.

Public avec BF 3 haltérophilie ou BF 3 Force athlétique ou licence entraînement sportif université de Montpellier(formation continue) : 1300 euros.

N.B. : Pour les candidats non étudiants en 2016 le passage par le service de Formation Continue de l'Université de Montpellier est obligatoire.

**DOSSIER D'INSCRIPTION  
DIPLOME UNIVERSITAIRE**

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

2017/2018



Nom : .....

photo

Prénom : .....

Nom de jeune fille : .....

Situation familiale : célibataire marié(e) divorcé(e)  pacsé(e)

Adresse : .....

Code postal : / / / / / / Ville : .....

Téléphone Portable : ..... et/ou fixe .....

E-mail : .....

N° INE : / / / / / / / / / / / / / / / /

( présent sur le relevé des notes du Baccalauréat )

Nationalité : .....

Né(e) le : / / / / / / / / / / / / / / / / lieu de naissance : .....

Département ou Pays : .....

Dernière année d'inscription universitaire(ou autre formation).....

Dernier emploi occupé (intitulé, fonction, durée) :.....

Détenez-vous l'initiateur haltérophilie et/ou force athlétique ?.....

Diplôme(s)universitaires et fédéraux obtenus (par ordre hiérarchique).....

Stages de formation relatifs à la préparation physique effectués : .....

Spécialité(s) sportive(s) et plus haut niveau de pratique atteint par spécialité :

**Documents à fournir à la commission de sélection entre le 22 Mai et le 22 Septembre 2016.**

- 1 le dossier de candidature
- 2 un curriculum vitae
- 3 une lettre de motivation

**Ces 3 documents devront être envoyés par voie numérique aux coresponsables du D.U. de la faculté des sports.**

**Thierry Richard**    [thierry.richard@umontpellier.fr](mailto:thierry.richard@umontpellier.fr)

**Mounir Mouh**        [mounir.mouh@hotmail.fr](mailto:mounir.mouh@hotmail.fr)

**ainsi qu'à l'adresse mail suivante**    [staps-du@umontpellier.fr](mailto:staps-du@umontpellier.fr)

**Les fédérations F.F.H.M. et F.F.FORCE assurent également la réception des candidatures fédérales.**

**CONTACT F.F.H.M. DUPP Didier FARINA**    [Didier.FARINA@drjscs.gouv.fr](mailto:Didier.FARINA@drjscs.gouv.fr)

**CONTACT F.F.FORCE DUPP Christophe CAYUELA**    [christophe.cayuela@ffforce.fr](mailto:christophe.cayuela@ffforce.fr)

**Ces 3 documents devront également être envoyés par voie postale (accompagnés d'une enveloppe timbrée à l'adresse du candidat) à l'attention de :**

**D.U. préparation physique 2017/2018**

**M .Tristan Lecarpentier**

**Faculté des sciences du sport Montpellier**

**700 avenue du pic saint loup**

**34090 Montpellier**

Ps : Ce dossier d'inscription est téléchargeable en format word sur l'onglet formation de la faculté des sports de Montpellier