



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

Formation continue spécifique

### PROGRAMME DE FORMATION

Année universitaire 2026-2027

PEDAGOGIE	SUPPORT ADMINISTRATIF (SEFCA)
<b>Responsable pédagogique</b> Carole COMETTI BONHOMME Tél : 03.80.39.67.89 <a href="mailto:carole.cometti@ube.fr">carole.cometti@ube.fr</a>	<b>Chargée de gestion de formation</b> Christelle ALAZOULA TETEYA / Tél : 06 66 86 41 27 <b>Chargée d'ingénierie de formation</b> Lucie DUTHU / Tél : 06 68 95 27 55 Adresse de contact <a href="mailto:formation.continue-staps@ube.fr">formation.continue-staps@ube.fr</a>
<b>Apports théoriques (19 au 23 octobre 2026)</b> Les méthodes de développement de l'endurance et de la force chez l'adulte et l'enfant	<b>37 h</b>
<b>Séminaire 1 : Force et Vitesse (19 au 21 novembre 2026)</b> 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	<b>28h</b>
<b>Séminaire 2 : Endurance et Pliométrie (21 au 23 janvier 2027)</b> 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	<b>28 h</b>
<b>Séminaire 3 : Planification et Optimisation (11 au 13 mars 2027)</b> La planification et suivi en préparation physique à partir des diverses méthodes adaptées à chaque individu Thèmes complémentaires et transversaux d'optimisation qualités physiques	<b>28 h</b>
<b>Séminaire Optionnel : Nutrition (21 et 22 mai 2027)</b> Prise en charge et suivi en nutrition	<b>14 h</b>
<b>Séminaire Optionnel : Réathlétisation (11 et 12 juin 2027)</b> Prise en charge et suivi en réathlétisation	<b>14 h</b>
<b>Volume horaire DU avec Séminaire Optionnel (dont 5h d'examen le 10 juin 2027)</b>	<b>154 h</b>
<b>Volume horaire DU sans Séminaire Optionnel (dont 5h d'examen le 10 juin 2027)</b>	<b>126 h</b>