

**Inscription** (Nombre de places limité)

Avant le 13 septembre 2013

Scolarité de l'Upfr Sports - ☎ 03 81 66 67 94

Dossier d'inscription + curriculum vitae + lettre de motivation

**Coût**

2000 € (+ 190 € droits universitaires).

- ▶ Prise en charge éventuelle dans le cadre d'une convention de formation avec l'employeur ou d'un contrat de formation avec une structure sportive
- ▶ Contacter le Service Formation Continue [lauriane.merat@univ-fcomte.fr](mailto:lauriane.merat@univ-fcomte.fr)  
☎ 03 81 66 61 15

Le comité de pilotage du D.U. peut autoriser :

- ▶ la validation du D.U. en deux ans (le stagiaire s'engage à suivre les cours d'un module par an).
- ▶ le suivi d'un seul module sur les deux (environ 1000 € le module seul).  
Le stagiaire s'inscrit alors pour le module «Evaluation de la performance physique» ou le module «Préparation Physique».

**Attention** cette inscription est une Formation Universitaire Non Diplômante (acquisition des compétences du module avec possibilité de délivrance d'un certificat de suivi de formation sans délivrance du Diplôme Universitaire).



<http://u-sports.univ-fcomte.fr>



Crédit photo : Ludovic Godard - Université

Upfr Sports  
31 Chemin de l'Epitaphe  
25000 BESANÇON

<http://u-sports.univ-fcomte.fr>



Crédit photo : Microgate - Bolzano - Italie

Evaluation de la  
Performance et  
Préparation Physique



L'objectif de la formation est d'acquérir et mettre en oeuvre les connaissances permettant l'évaluation de la performance et le suivi de la préparation physique.

## Lieux

Upfr Sports - Campus de la Bouloie  
Université de Franche Comté - Besançon

## Candidats

Titulaires d'une licence STAPS ou équivalent Suisse ou Belge ou justifier d'une expérience professionnelle dans l'entraînement (3 ans minimum) pouvant prétendre à une validation des acquis (VA) ou Professorat de sport, Professeurs d'EPS ou BEES (2<sup>ème</sup> degré) ou BEES 1<sup>er</sup> degré + expérience professionnelle. La formation est ouverte aux Kinésithérapeutes, aux Sportifs de haut niveau.

L'ensemble des dossiers est étudié par la commission pédagogique du D.U.

## Renseignements et Inscriptions

### Upfr Sports

31 Chemin de l'Épitaphe - 25000 Besançon  
Secrétariat : [lydie.branget@univ-fcomte.fr](mailto:lydie.branget@univ-fcomte.fr)

☎ : 03 81 66 67 94

-----

### Financement - Formation Continue

[lauriane.merat@univ-fcomte.fr](mailto:lauriane.merat@univ-fcomte.fr)

☎ 03 81 66 61 15

-----

**Responsable pédagogique** - Gilles Ravier  
[gilles.ravier@univ-fcomte.fr](mailto:gilles.ravier@univ-fcomte.fr)

<http://u-sports.univ-fcomte.fr>

## Formation

La formation débute en janvier jusqu'en mai 2014. Elle comprend 120 h (4 rassemblements) de cours en présentiel ainsi qu'un stage en situation (70 h minimum).

Les dates seront précisées ultérieurement.

## Enseignement

Deux modules :

- ▶ Evaluation de la performance (54h environ)
- ▶ Préparation physique (66h environ)

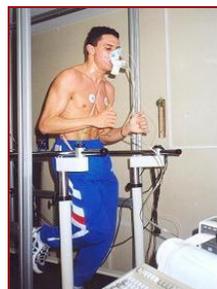
## Stage

En situation d'entraîneur, de préparateur physique ou de suivi médico-sportif dans une structure sportive permettant de concevoir un projet en rapport avec l'évaluation de la performance physique : suivi de sportifs, tests de sélection, suivi de réentraînement, validation d'entraînement...

**Certains outils (accéléromètre, cardio fréquence mètre, cellule photo électrique) pourront être mis à disposition des stagiaires.**

## Validation

Pour obtenir le Diplôme Universitaire le stagiaire doit satisfaire aux exigences d'un examen final (rapport de stage et présentation orale)



**Cette formation s'appuie à la fois sur les compétences universitaires et celles d'entraîneurs de haut niveau.**

## Module 1 - Evaluation de la Performance

Présentation et utilisation des outils d'analyse.  
Mise en œuvre des tests.

Variables mécaniques : capteurs de force, vitesse et puissance, accéléromètre, plate forme de force...

Variables physiologiques : consommation d'oxygène, cardio-fréquence mètre, analyseur de lactate

Variables psychologiques : les outils perceptifs (fatigue, motivation)

Tests d'évaluation de la performance physique :

- ▶ VMA sur ergocycle, tapis roulant et terrain, tests de capacité anaérobie, fonction R-R
- ▶ Force-vitesse sur ergocycle
- ▶ Charge puissance en musculation
- ▶ Détente verticale et tests SJ, CMJ...
- ▶ Vitesse de course sprint...
- ▶ Force maximale, isométrique et force explosive

## Module 2 - Préparation physique

**Le suivi de la préparation physique sera illustré en rugby, tennis, football, ski alpin, cyclisme, athlétisme et handball.**

- ▶ Modélisation de la tâche de haut niveau
- ▶ Développement des qualités de vitesse, force et puissance
- ▶ L'endurance spécifique
- ▶ La musculation spécifique
- ▶ Planification, contrôle de l'entraînement et mesures prophylactiques.

<http://u-sports.univ-fcomte.fr>

<http://u-sports.univ-fcomte.fr>