



# DIPLÔME UNIVERSITAIRE DE PRÉPARATION PHYSIQUE 2021-2022

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



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

# DIPLÔME UNIVERSITAIRE DE PREPARATION PHYSIQUE

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

## FORMATION CONTINUE

### 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 :

- **Florin Nicolae** : BEES 2 Hacumese – multiple champion de France - Formateur FFHM spécialiste Haltérophilie
- **David Matam** : Ancien membre de l'équipe du Cameroun puis de l'équipe de France 9ème au JO d'Athènes – Professeur de sport – ancien entraîneur équipe de France - CTS
- **Cadres techniques FFF** (professeurs de sports, entraîneurs experts)
- **Cadres techniques FFHM** (professeurs de sports, entraîneurs experts)
- **Frédéric Marcérou** : Préparateur Physique Rugby à XV TOP 14 (UBB) et Rugby à XIII (Dragons Catalans) – Head coach Real MOVEMENT Project France
- **Paul-Henri Pinel** : Entraîneur Culturisme – Master STAPS – BF2 Haltérophilie et Force athlétique
- **Michel Pradet** : Professeur agrégé, BEES 3 Athlétisme, préparateur physique équipe de France de Golf
- **Hugo Vasse** : Kiné du sport – formateur Kiné sport et conférencier – Spécialiste prophylaxie et retour de blessure
- **Kenny Bourgeois** : Athlète et Coach Force Athlétique & CrossFit – Ostéopathe -maitrise STAPS - préparateur physique
- **Vincent Issartel** : Créateur « Primal Performance » – Coach et préparateur physique pour de nombreux sportifs professionnels
- **Aurélien Broussal** : Responsable des formations FFHM – Auteur spécialiste de l'entraînement – PP d'équipes nationales
- **Thierry Richard** : Professeur agrégé UFR STAPS Montpellier, international athlétisme, ex préparateur physique M.H.R (Rugby)
- **Dominique Sorgato** : Professeur à l'UFR STAPS de Montpellier – Spécialiste Préparation physique Volley-ball et analyse vidéo

- 📖 **Pierre BESSON** : Professeur UFR STAPS – Docteur Laboratoire Euromov (science du mouvement humain)
- 📖 **Ludovic Marin** : Enseignant chercheur UFR STAPS Montpellier, spécialiste de proprioception
- 📖 **Olivier Maurelli** : Préparateur physique MAHB, préparateur physique équipe de France Volley-ball, docteur en physiologie du sport
- 📖 **Guillaume Py** : Enseignant chercheur UFR STAPS Montpellier, spécialiste de physiologie de l'activité musculaire
- 📖 **Benoît Andrieu** : Préparateur physique Football – Centre de formation du MHSC – BF3 Haltérophilie et force athlétique
- 📖 **Mounir Mouh** : Professeur agrégé UFR STAPS Montpellier, préparateur physique sport de combat et Rugby

## 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 **1<sup>er</sup> Juillet 2021 et le 31 août 2021** 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 200 heures d'enseignement en présentiel et e-learning réparties en 4 séminaires de 5 jours. Un stage en situation d'au moins 65 heures dans une structure sportive ou de préparation physique complètera la formation.

# Programme

---

## Séminaire 1 : du lundi 1<sup>er</sup> novembre au vendredi 5 novembre 2021

- 📖 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<sup>er</sup> 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 21 février au vendredi 25 février 2022

- 📖 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, rééquilibration posturale 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 21 mars au vendredi 25 mars 2022**

- Pratique en Haltérophilie, travail technique.
- La proprioception au service de la performance (gainage, stabilité lombo-pelvienne)
- Coaching personnel, Haltérophilie et Musculation.

### **Séminaire 4 : du lundi 16 mai au vendredi 20 mai 2022**

- Mise en application pratique des différents thèmes abordés durant les 3 premiers séminaires.
- Evaluation du candidat

### **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 2019 / 2020 (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.**

Le coût ne comprend pas le prix des Brevets fédéraux (environ 150€ pour les 2 BF).

Possibilité d'adhérer à l'AS Force STAPS sur place pour avoir une licence à la FFHM et la FFForce.

*N.B. : Pour les candidats non étudiants en 2019/2020 le passage par le service de Formation Continue de l'Université de Montpellier est obligatoire.*

## 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@umontpellier.fr](mailto:mounir.mouh@umontpellier.fr)

CONTACT F.F.H.M. Responsable de la formation F.F.H.M.

**Aurélien BROUSSAL** [abroussal@ffhaltero.fr](mailto:abroussal@ffhaltero.fr)

CONTACT F.F.F. Responsable de la formation F.F.Force

**Christian LACROIX** [ch-lacroix@wanadoo.fr](mailto:ch-lacroix@wanadoo.fr)

