



DIPLÔME UNIVERSITAIRE

**OPTIMISATION DU COACHING
ET DE LA PREPARATION PHYSIQUE
PAR L'ENTRAINEMENT FONCTIONNEL**

Année 2023-2024



Objectif de formation

Le Diplôme Universitaire OCPPEF a été créé dans la volonté de répondre à une demande croissante de formation autour de l'entraînement fonctionnel grâce à des contenus d'enseignements proposés par des intervenants spécialistes et expérimentés.

La formation permet donc de comprendre les principes fondamentaux de l'entraînement fonctionnel, de savoir les appliquer dans différents contextes sportifs, d'intégrer des stratégies de coaching efficaces mais aussi d'acquérir les connaissances scientifiques indispensables à l'optimisation de la performance.

Elle permet également d'apprendre à planifier et mettre en oeuvre des programmes d'entraînement cohérents et structurés tout en gérant la prévention des blessures, que ce soit en coaching ou en préparation physique.

Contenu de formation



- Ergomètres / Engine
- Gymnastique / Gainage
- Weightlifting / Barbell cycling / Strongman
- Physiologie
- Anatomie intégrée
- Applications pratiques préparation physique et coaching
- Programmation et méthode de coaching
- Prophylaxie / Réathlétisation
- Nutrition
- Grossesse et post-partum

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** avant le **17 novembre 2023**.

Agenda 2024

Séminaire 1

5 jours

Du 19/02

Au 23/02

Séminaire 2

5 jours

Du 15/04

Au 19/04

Séminaire 3

5 jours

Du 20/05

Au 24/05

Séminaire 4

5 jours

Du 10/06

Au 14/06

Avec un total de 200h de formation en présentiel et e-learning

Séminaire 1



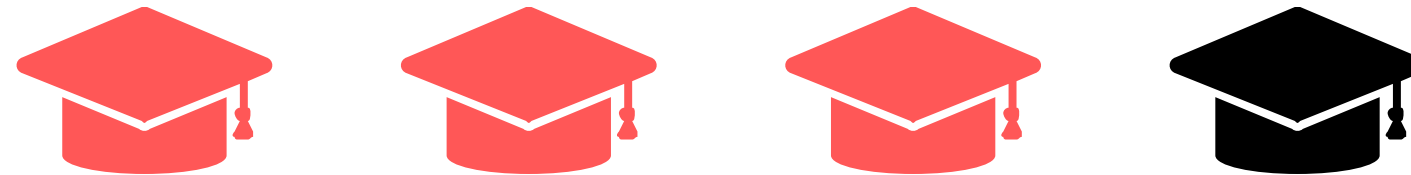
- Description et analyse du répertoire gestuel de l'entraînement fonctionnel
- Mécanique du mouvement
- Démarche d'initiation en haltérophilie et gymnastique
- Ergomètres
- Travail de gainage spécifique
- Physiologie
- Nutrition et suivi nutritionnel
- Anatomie et traumatologie sportive

Séminaire 2



- Barbell cycling
- Strongman
- Observables techniques et méthodes de coaching
- Perfectionnement technique haltérophilie et gymnastique
- Conditionnement métabolique
- Anatomie et traumatologie

Séminaire 3



- Charge d'entraînement et programmation
- Mise en application de l'entraînement fonctionnel en préparation physique
- Etude de cas en préparation physique
- Grossesse et postpartum

Séminaire 4



- Mise en application pratique
- Evaluation du candidat

Obtention du diplôme

Pour obtenir le D.U, 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 d'un 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 de Functional Training pourront passer une épreuve de mise en situation pédagogique en fin de formation afin d'obtenir ce brevet délivré par la Fédération Française de Force.

L'obtention de ce diplôme fédéral est subordonnée à l'adhésion à un club affilié à la FFForce.

Les démarches d'inscription au diplôme fédéral 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.

Coût de la formation

2200 E

**Statut salarié
Autres cas
(Formation continue)**

1600 E

**Etudiant 2022/2023
(Formation Initiale)**

1400 E

**Titulaire du BF2
Fonctionnal training
(FFForce)**

1200 E

**Titulaire d'une licence 3
ES STAPS Montpellier**

Le coût ne comprend pas le prix du Brevet fédéral de Functional Training.

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

N.B. : Pour les candidats non étudiants en 2022/2023 le passage par le service de Formation Continue de l'Université de Montpellier est obligatoire.

Contact

Responsable de la faculté des sports pour le Diplôme Universitaire Optimisation du Coaching et de la Préparation Physique par l'Entraînement Fonctionnel :

Jeanne Rossarie

Professeure certifiée d'EPS

Enseignante UFR STAPS Montpellier

Faculté des sciences du sports

700 avenue du Pic Saint Loup 34090 Montpellier

jeanne.rossarie@umontpellier.fr