

DIPLÔME UNIVERSITAIRE OCPPEF

*Optimisation du Coaching et de la Préparation Physique par
l'Entraînement Fonctionnel.*

UFR STAPS MONTPELLIER

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

- Gymnastique
- Haltérophilie
- Force athlétique
- Barbell cycling
- Strongman
- Travail de gainage spécifique
- Conditionnement métabolique
- Evaluation de la performance
- Méthode de coaching
- Programmation
- Physiologie
- Anatomie
- Traumatologie
- Prophylaxie
- Réathlétisation
- Nutrition sportive
- Grossesse/post-partum et entraînement





Accès à la formation



Les candidats doivent être titulaires d'une licence STAPS, ou d'un diplôme issu des métiers du sport. La formation est également ouverte aux kinésithérapeutes, aux sportifs de haut niveau et aux personnes justifiant d'une expérience professionnelle importante autour de l'entraînement, du coaching ou de la préparation physique.

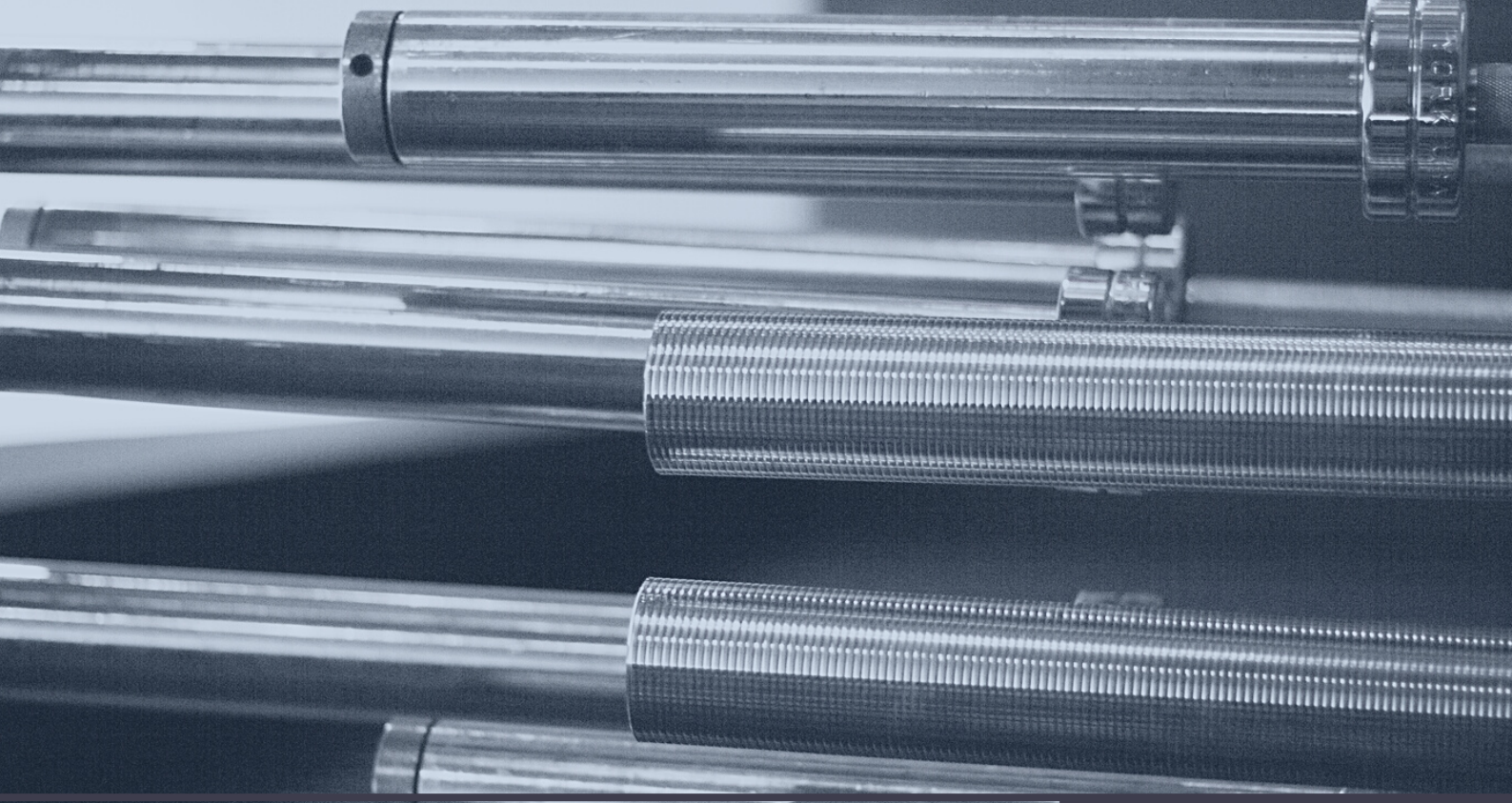
Les candidats doivent accompagner leur demande d'inscription d'une lettre de motivation et d'un curriculum vitae.

Date limite d'inscription : 15 décembre 2023

AGENDA 2024 :

- 1er séminaire du 19 au 23 février.
- 2e séminaire du 15 au 19 avril.
- 3e séminaire du 20 au 24 mai.
- 4e séminaire du 10 au 14 juin.





Nos intervenants



- Virginie Pouzet (coach sportif spécialiste de l'entraînement pré et post-partum)
- Alexis Bachellez (entraîneur de force athlétique)
- Dimitri Saadi (coach sportif spécialiste de l'entraînement fonctionnel)
- Jeanne Rossarie (enseignante UFR STAPS Montpellier et responsable du diplôme OCPPEF)
- Hugo Vasse (kinésithérapeute du sport)
- Maryse Thiebaud (diététicienne nutritionniste spécialiste de la performance sportive)
- Jocelyn Chaney (coach spécialiste de l'entraînement fonctionnel)
- Guillaume Py (enseignant chercheur UFR STAPS Montpellier)
- Jeremy Mialhe (préparateur physique)
- Jeremy Nugeyre (préparateur physique)





Evaluation du candidat

Pour valider 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.

Il sera également demandé au candidat de présenter une expérience pratique d'entraînement fonctionnel au travers d'un dossier, avec un oral dont le jury sera composé des différents intervenants.

Les candidats souhaitant obtenir le brevet fédéral de Functional Training (FFForce) passeront une épreuve de mise en situation pédagogique en fin de formation.

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

Les démarches d'inscription au BF2 relèvent de l'initiative des candidats (option non obligatoire). Vous aurez la possibilité, en tant qu'étudiant au D.U de l'université, d'adhérer à l'AS Force Staps Montpellier (club d'haltérophilie/force athlétique/functional training) et profiter de ses installations sportives basées au Palais Universitaire des Sports de Veyrassi.



Coût de la formation



- Statut salarié (formation continue) :
2200€
- Etudiant 2022/2023 (formation initiale) :
1600€
- Titulaire du BF2 fonctionnel training (FFForce) :
1400€
- Titulaire d'une licence 3 ES STAPS Montpellier
:
1200€

CONTACT :

Jeanne ROSSARIE

Responsable du diplôme OCPPEF

Faculté des sciences du sports

700 avenue du Pic Saint Loup

34090 Montpellier

jeanne.rossarie@umontpellier.fr

