

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 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.

AGENDA 2025 :

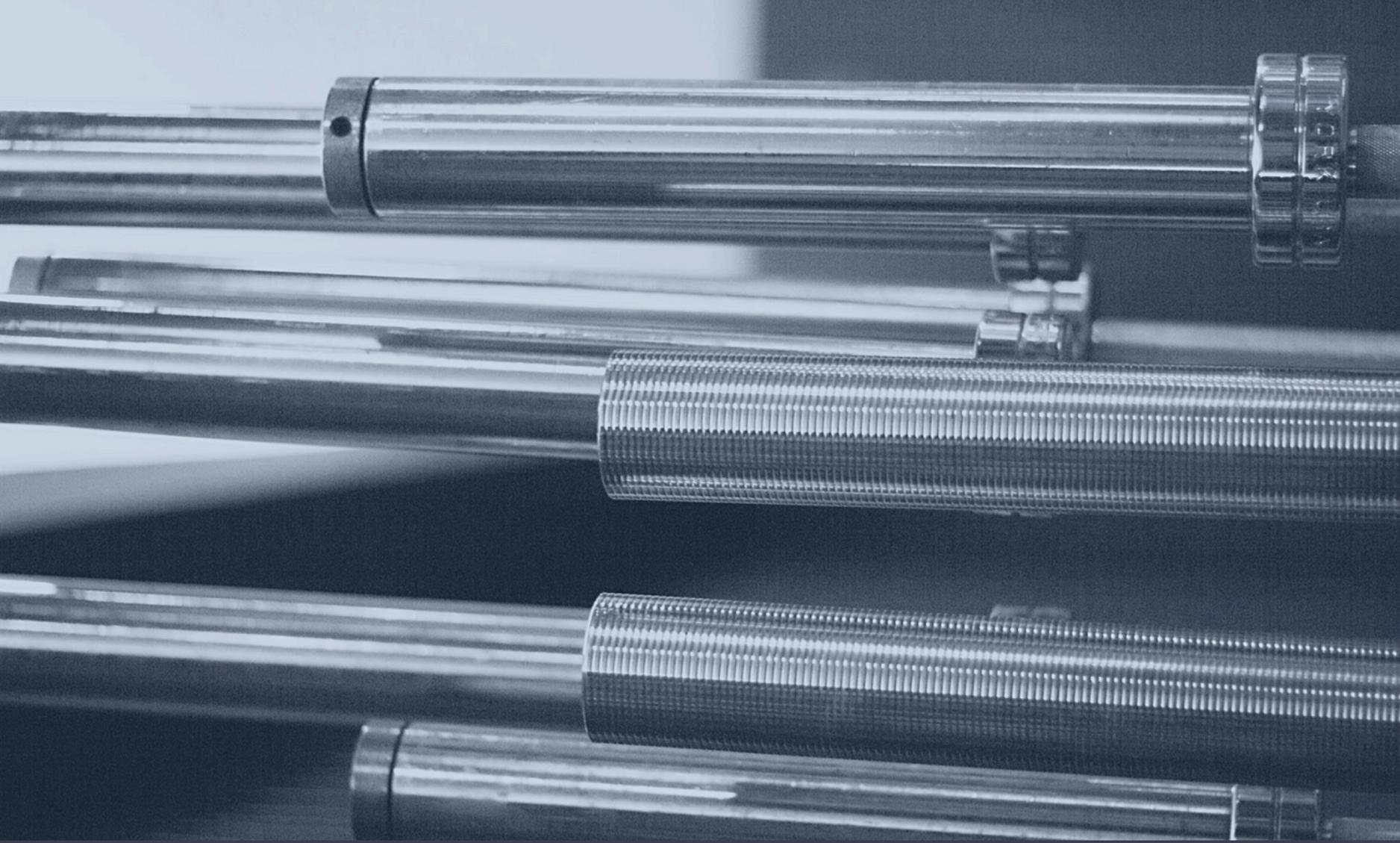
Séminaire 1 : du 24 au 28 février 2025

Séminaire 2 : du 21 au 25 avril 2025

Séminaire 3 : du 19 au 23 mai 2024

Séminaire 4 : du 9 au 13 juin 2025





Nos intervenants

- **Virginie Pouzet** (formatrice, coach sportif spécialiste de l'entraînement pré et post-partum)
- **Alexis Bachellez** (entraîneur international de force athlétique et formateur)
- **Dimitri Saadi** (coach sportif spécialiste de l'entraînement fonctionnel)
- **Jeanne Rossarie** (enseignante UFR STAPS Montpellier et responsable du diplôme OCPPEF)
- **Hugo Vasse** (kinésithérapeute et formateur Kinesport)
- **Maryse Thiebaud** (diététicienne nutritionniste spécialiste de la performance sportive)
- **Guillaume Py** (enseignant chercheur, spécialiste de la physiologie de l'activité musculaire)
- **Jeremy Mialhe** (préparateur physique)
- **Jeremy Nugeyre** (préparateur physique)
- **Lucas Bourguignon** (conférencier)
- **Thierry Richard** (professeur agrégé, spécialiste de la préparation physique)
- **Ludovic Marin** (enseignant chercheur, spécialiste de la proprioception)
- **Baptiste Serret** (coach spécialiste en gymnastique)





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 fonctional
training (FFForce) :
1400€
- Titulaire d'une licence 3 ES
STAPS Montpellier :
1200€

CONTACT :

Jeanne ROSSARIE
Responsable du diplôme OCPPEF
UFR STAPS Montpellier
700 avenue du Pic Saint Loup
34090 Montpellier
jeanne.rossarie@umontpellier.fr

