



## Optimisation de la préparation physique par les techniques d'haltérophilie et de développement de la force (DE OPPH)

Les demandes d'admission s'effectueront exclusivement en ligne via l'application eCandidat (base rouge)

Responsable pédagogique : Mounir MOUH

### Objectif de la formation :

La formation vise l'acquisition de compétences pratiques et théoriques issues du champ des techniques de l'haltérophilie et du domaine de la force. L'acquisition de ces compétences visera une amélioration de la mise en œuvre de la préparation physique en relation avec des facteurs de performance identifiés.

### Compétences visées :

Les candidats devront être capables de mettre en application les techniques issues du domaine de l'haltérophilie et du champ de la force au sein d'une expérience pratique de préparation physique.

Les compétences attendues viseront l'acquisition de techniques sécuritaires et de maîtrise des éléments concourants au développement de la force explosive.

Les candidats doivent être titulaires d'une licence STAPS ou d'un diplôme d'état de niveau 2 (DEJEPS par exemple), et/ou posséder une expérience importante dans le domaine sportif.

### Public concerné :

Formations initiale et continue

### Durée de la formation :

200 heures d'enseignement - 65 heures de stage -  
100 heures de travail personnel

### Calendrier :

Début des enseignements : octobre

Fin des enseignements : juin

Période d'examens : juin

### Durée de la formation :

Les candidats doivent accompagner leur demande d'inscription d'un curriculum vitae et d'une lettre de motivation. Les dossiers font l'objet d'un classement par la commission d'admission.

### Tarifs :

- Formation continue : 2400€
- Formation initiale – Etudiants : 1800€
- Formation initiale – Etudiants de Montpellier : 1600€
- Redoublants formation initiale ou formation continue: 300€