



Diplôme Universitaire Préparation Physique (PP) Options Réathlétisation et Nutrition

Formation continue spécifique

PRESENTATION DE LA FORMATION

Année universitaire 2026/2027

PEDAGOGIE

UFR STAPS
Responsable pédagogique
Carole COMETTI
Tél : 06 07 749 748
carole.cometti@u-bourgogne.fr

SUPPORT ADMINISTRATIF (SEFCA)

Chargée de gestion de formation
Christelle ALAZOULA TETEYA / Tél : 06 66 86 41 27

Chargée d'ingénierie de formation
Lucie DUTHU / Tél : 06 68 95 27 55

Adresse de contact **formation.continue-staps@u-bourgogne.fr**

OBJECTIFS

Les activités professionnelles liées à l'entraînement sportif s'appuient sur des compétences techniques de base dans la pratique d'un ou plusieurs sports. Ce secteur est par ailleurs en pleine mutation compte tenu des exigences actuelles du sport de haut niveau. Dans le cadre de son développement, ce marché est en demande de professionnalisation et requiert, pour son évolution et sa diversification, l'intégration de compétences avérées, au-delà de celles existantes, dans le domaine de la musculation et de la préparation physique.

PUBLIC

Salariés dans l'emploi (entraîneurs, préparateurs physiques en club, animateurs dans des centres de remise en forme, ...)
Professions libérales, kinésithérapeutes, ...
Demandeurs d'emploi inscrits au Pôle emploi
Professeurs d'EPS
Professionnels de l'entraînement

PRE-REQUIS

Il est demandé un niveau licence STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives) avec une mention entraînement, ou équivalent. Dans le cas contraire, il est possible de faire une demande d'équivalence (si titulaire de brevet d'état...), en complétant le dossier de candidature ainsi que le dossier de demande de validation d'acquis professionnels et personnels.(VAP aussi appelée VA85).

FORMATEURS

- Enseignants-chercheurs de l'UFR STAPS
- Préparateurs physiques de sportifs de haut niveau (individuels ou en équipe)
- Chercheurs membres du laboratoire INSERM U1093
- Equipe du CEP
- Kinésithérapeutes

ORGANISATION DE LA FORMATION

Durée de la formation : 126h sur 18 jours de cours (dont 5 h d'examens) + 14 h par options
Lieu de la formation : UFR STAPS





Rythme de la formation : une semaine en octobre puis 3 sessions de 3 jours (du jeudi au samedi) en novembre, janvier et mars, et évaluation en juin.

Chaque session aborde deux thèmes spécifiques.

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Cours magistraux
- TD en groupe avec mise en situation
- Comptes-rendus de préparations physiques d'équipes professionnelles, d'équipes internationales et de sportifs de haut-niveau
- Mise en situation pratique dans des ateliers thématiques avec les moyens techniques du CEP

MOYENS TECHNIQUES

- Salles de cours dotées de vidéo-projecteurs
- Salle informatique en libre service
- Connexion wi-fi
- Hall technologique avec les dispositifs spécifiquement dédiés à la préparation physique

PROCESSUS DE SELECTION PEDAGOGIQUE ET DE RECRUTEMENT

Dates limites de dépôt des candidatures pédagogique : fin juin (1ère session) et fin septembre (2nd session si il reste des places) via la plateforme internet :

www.ecandidat.u-bourgogne.fr

Le chèque (virement possible) de frais de dossier et document pédagogique (200€) accompagné de la lettre de motivation doit nous être envoyé simultanément au dépôt de candidature à l'adresse :

FACULTE DES SCIENCES DU SPORT - UFR STAPS

Service DUPP – CEP Cometti

3 Allée des stades universitaires

BP 27 877 – 21 078 DIJON Cedex

Les dossiers ne seront examinés qu'à la réception de l'ensemble des documents (numériques et papiers). Les dossiers feront l'objet d'un examen et d'un classement par la commission d'admission qui se réunira chaque mois. Les candidats seront avertis personnellement. Les candidatures tardives (après fin juin) sont possibles. Elles seront étudiées en fonction des places restantes. Un salarié peut demander la prise en charge de sa formation sous conditions (se renseigner auprès du SEFCA).

MODALITES D'EVALUATION ET SANCTION DE LA FORMATION

Le DU Préparation Physique est obtenu lorsque l'étudiant présente une note supérieure à 10 à la moyenne des deux épreuves suivantes :

- Examen écrit d'évaluation des connaissances de 4h
- Soutenance orale du mémoire rédigé à la suite du stage effectué durant la formation.

COMPETENCES ACQUISES ET DEBOUCHES

- Évaluation des qualités physiques
- Bilan complet individualisé ou collectif
- Préparation physique individualisée : création et animation des séances de préparation physique
- Suivi en préparation physique
- Optimisation de la performance (Récupération, état de forme, ...)

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

<http://www.cepcometti.com/>

Plus d'infos sur <https://sefca.u-bourgogne.fr>





Diplôme Universitaire Préparation Physique (PP) - Options Réathlétisation et Nutrition

Formation continue spécifique

PROGRAMME DE FORMATION

Année universitaire 2026-2027

PEDAGOGIE	SUPPORT ADMINISTRATIF (SEFCA)
Responsable pédagogique Carole COMETTI BONHOMME Tél : 03.80.39.67.89 carole.cometti@ube.fr	Chargée de gestion de formation Christelle ALAZOULA TETEYA / Tél : 06 66 86 41 27 Chargée d'ingénierie de formation Lucie DUTHU / Tél : 06 68 95 27 55 Adresse de contact formation.continue-staps@ube.fr
Apports théoriques (19 au 23 octobre 2026) Les méthodes de développement de l'endurance et de la force chez l'adulte et l'enfant	37 h
Séminaire 1 : Force et Vitesse (19 au 21 novembre 2026) Les méthodes de développement de la force Les différents aspects de la vitesse : théorie et pratique (apprentissage de l'appuis) Cas concrets en Force et Vitesse	28h
Séminaire 2 : Endurance et Pliométrie (21 au 23 janvier 2027) L'aérobic : évaluation, développement fatigue à court, moyen et long terme La pliométrie : théorie et pratique (exercices de pliométrie avec et sans matériel : cerceaux, cordes, haies, jeux, ...) Cas concrets en Endurance et Pliométrie	28 h
Séminaire 3 : Planification et Optimisation (11 au 13 mars 2027) La planification et suivi en préparation physique à partir des diverses méthodes adaptées à chaque individu Thèmes complémentaires et transversaux d'optimisation qualités physiques	28 h
Séminaire Optionnel : Nutrition (21 et 22 mai 2027) Prise en charge et suivi en nutrition	14 h
Séminaire Optionnel : Réathlétisation (11 et 12 juin 2027) Prise en charge et suivi en réathlétisation	14 h
Volume horaire DU avec Séminaire Optionnel (dont 5h d'examen le 10 juin 2027)	154 h
Volume horaire DU sans Séminaire Optionnel (dont 5h d'examen le 10 juin 2027)	126 h

