

DU Haltérophilie et musculation pour le sport de haut niveau et le sport-santé

SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES

Présentation

Référence formation (à rappeler dans toute correspondance) : DUC351

Responsable pédagogique : Youcef Alanbagi, PRAG

Forme de l'enseignement : hybride (présentiel et distanciel asynchrone)

Pour vous inscrire, déposez votre candidature sur C@nditOnLine

OBJECTIFS

- * Ce Diplôme d'Université concerne la conception et la mise en situation professionnelle de l'haltérophilie et de la musculation sur appareil pour le sportif de haut niveau dans le cadre d'une approche de l'entraînement pour la performance et la santé chez des populations saines.
- * L'objectif de cette formation est de former des professionnels capables de penser, d'organiser et de concrétiser des programmes d'haltérophilie et de musculation sur appareil à des fins d'optimisation de la performance sportive, de développement de la condition physique appliqués à différents types de structures.

COMPÉTENCES VISÉES

A l'issue de la formation, l'apprenant est capable de :

- * Appliquer les principes d'entraînement de l'haltérophilie.

- * Démontrer les exercices spécifiques et justifier leur utilisation dans le cadre de la préparation physique.
- * Concevoir et encadrer des séances de musculation spécifiques à l'amélioration des performances dans une pratique sportive de haut niveau

Programme

ORGANISATION

Référence formation : DUC351

Volume horaire : 78 heures de formation + 50 heures de stage

Calendrier : de septembre à février

Rythme : 5 mois / 1 jour par semaine

Lieu : UFR STAPS - Université de Paris

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- * *Connaître l'environnement institutionnel de l'activité*
- * *Promouvoir la santé par le sport : communication*
- * *Mettre en œuvre les programmes fédéraux de l'apprentissage : Connaissances scientifiques*
- * *Haltérophilie*
- * *Conduire la période d'apprentissage dans l'option : Pédagogie de l'entraînement*
- * *Connaissance de la musculation*
- * *Pédagogie de la musculation*
- * *Assurer et prévenir la sécurité des pratiquants*

Pour en savoir plus, rendez-vous sur > u-paris.fr/choisir-sa-formation

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT

Équipe pédagogique

* Responsable pédagogique : Youcef Alanbagi est professeur agrégé à l'UFR STAPS de Université de Paris . Il est spécialisé dans la méthodologie de l'entraînement, l'haltérophilie et la musculation.

* Coordinatrice pédagogique : Sélène Hardy est formatrice à la Fédération française d'haltérophilie-musculation. Elle est spécialisée dans la préparation physique, l'haltérophilie et la force athlétique.

Membres commission pédagogique :

* Arnaud Bezard est enseignant à l'université de Paris à l'UFR STAPS. Il est spécialisé dans le crossfit.

* Aurélien Broussal-Derval est DTN-adjoint chargé des formations et formateur à la Fédération française d'haltérophilie-musculation. Il est spécialisé dans l'entraînement sportif et l'haltérophilie.

* Thomas Carbonschi est préparateur physique des équipes de France de lutte, formateur FFHM et certifié instructor level 1 chez Strongfirst.

* Nicolas Mariettan est consultant-formateur auprès de la FFN et de la FFHM et référent Cellule performance chez FFV.

* Florin Nicolaé est cadre technique fédéral au sein de la FFHM.

* Laurence Salles est formatrice au sein de l'UFR STAPS (vacataire). Elle est spécialisée dans la musculation au féminin et le stretching

* Alexandre Véret est Training manager Episod et ancien senior master trainer et formateur France et Europe pour TRX International depuis plus de 20 ans. Il est aussi formateur FFHM.

Ressources matérielles

Afin de favoriser une démarche interactive et collaborative, différents outils informatiques seront proposés pour permettre :

- * d'échanger des fichiers, des données
- * de partager des ressources, des informations

- * de communiquer simplement en dehors de la salle de cours et des temps dédiés à la formation.

MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE L'EXÉCUTION DE LA FORMATION ET D'EN APPRÉCIER LES RÉSULTATS

Au cours de la formation, le stagiaire émerge une feuille de présence par demi-journée de formation en présentiel et le Responsable de la Formation émet une attestation d'assiduité pour la formation en distanciel.

À l'issue de la formation, le stagiaire remplit un questionnaire de satisfaction en ligne, à chaud. Celui-ci est analysé et le bilan est remonté au conseil pédagogique de la formation.

STAGE

Stage : Obligatoire

Durée du stage : 50 heures

Stages et projets tutorés :

1 examen de fin de session

- * 1 épreuve écrite
- * Rédaction et soutenance de mémoire

Admission

- * Titulaire d'une Licence STAPS;
- * Titulaire d'un titre admise en équivalence (BEES, BPJEPS, DE JEPS, DES JEPS notamment) ;
- * Professionnel possédant une expérience importante dans le domaine sportif (préparateurs physiques, coaches...);
- * Titulaire d'une Licence STAPS parcours type Entraînement sportif;
- * Titulaire d'une licence professionnelle Métiers de la forme

PRÉ-REQUIS

Pour en savoir plus, rendez-vous sur > u-paris.fr/choisir-sa-formation

Aucun prérequis nécessaire hormis les diplômes liés aux titres que doivent détenir les futurs inscrits (cf. personnes autorisées à s'inscrire dans la rubrique "Conditions d'admission").

LES CLEFS DE LA RÉUSSITE

Des fiches pratiques sont à votre disposition sur la page <http://www.reussir-en-universite.fr/index.html>.

Droits de scolarité :

FRAIS DE FORMATION* : 1000 €

+

FRAIS DE DOSSIER* : 300 € (à noter : si vous êtes déjà inscrit(e) dans un Diplôme National à Université de Paris sur la même année universitaire, vous êtes exonéré(e) des frais de dossier – certificat de scolarité à déposer dans CandidOnLine).

**Les tarifs des frais de formation et des frais de dossier sont sous réserve de modification par les instances de l'Université.*

Date de début de candidature : 18 avr. 2022

Date de fin de candidature : 5 sept. 2022

Date de début de la formation : 22 sept. 2022

Et après ?

POURSUITE D'ÉTUDES

Vous pouvez toujours compléter ou acquérir de nouvelles compétences en vous inscrivant à d'autres diplômes d'université, des formations qualifiantes ou des séminaires.

DÉBOUCHÉS PROFESSIONNELS

Secteurs d'activités :

* Sport professionnel (sport compétition) ou sport loisir (sport amateur)

* Secteur du bien-être et de la remise en forme- Secteur public (administrations, collectivités territoriales, enseignementsupérieur...)

* Secteurs privés et marchand (clubs sportifs, fédérations, centres, instituts)

* Métiers :

* Cadre dans des structures de type club, fédérale, de centre permanent d'entraînement et de Formation (directeur technique, directeur sportif, entraîneur, manager, préparateur physique, mental)

* Directeur ou chef de projet de structure privée à objectif sportif

* Responsable sportif en entreprise Auto-entreprenariat (coach, personal trainer en cabinet ou à domicile, dans les domaines de la remise en forme, de la nutrition et du bien-être...)

* Présentation au Diplôme d'État Supérieur de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport, concours du Professorat du Sport, la Fonction Publique Territoriale (Directeur et cadre des services des sports des collectivités locales et territoriales)

Contacts

Responsable(s) pédagogique(s)

Youcef Alanbagi

07 81 36 94 09

youcef.alanbagi@u-paris.fr

Coordinateur pédagogique

Sélène HARDY

Formation Continue

Centre de ressources FC_STAPS

01 57 27 55 99

odg.fc.staps.sh@u-paris.fr

En bref

Pour en savoir plus, rendez-vous sur > u-paris.fr/choisir-sa-formation

Modalité(s) de formation

- Formation continue

Capacité d'accueil

16 inscrits minimum par session 30 inscrits maximum par session

Lieu de formation

Site Lacretable

Pour en savoir plus, rendez-vous sur > u-paris.fr/choisir-sa-formation