



## Présentation

Le Diplôme d'Université Préparation Physique et Ré-Athlétisation (DU PPREA), est accessible aux adultes en reprise d'étude (salariés, indépendants ou demandeurs d'emploi) dans le cadre de la formation continue. Cette formation permet aux professionnels du domaine sportif, ou ayant un rapport paramédical en adéquation avec le sport, d'acquérir et de développer des compétences en préparation physique, ainsi qu'en ré-athlétisation et suivi longitudinal.

Ce Diplôme d'Université formera aux nouvelles technologies et méthodologies d'entraînement tout en prenant conscience des interactions existantes entre chaque corps de métiers d'un staff sportif.

## Objectifs

- › Acquérir, approfondir ou actualiser des connaissances méthodologiques, scientifiques et pratiques relatives à la préparation physique d'un athlète ou/et d'une équipe sportive.
- › Appréhender des problèmes concrets de la pratique quotidienne du préparateur physique.
- › Choisir et mettre en œuvre les techniques adéquates à l'amélioration de la performance visée pour atteindre les objectifs fixés en veillant à la durabilité de l'amélioration de la performance.
- › Acquérir des connaissances dans le domaine spécifique du suivi longitudinal, de la ré-athlétisation post-blessure et de la prévention des blessures.
- › Apprendre à utiliser les outils de mesure des variables mécaniques et physiologiques.

## Savoir-faire et compétences

Analyser sur le plan des capacités physiologiques, physiques et musculaire une activité sportive ou un sport. Savoir évaluer un athlète ou les joueurs d'une équipe du point de vue musculaire, physiologique et physique. Dégager les axes de forces et faiblesses et planifier un entraînement raisonné et scientifique. Savoir détecter et prévenir de la fatigue due à l'entraînement. Prendre en charge un sportif blessé et l'accompagner vers son retour à un niveau de forme optimale. Savoir se servir des nouvelles technologies et nouveaux outils disponibles sur le marché.

## Durée

261 heures : 111 heures d'enseignements et 150 heures de stage

## Dates

4 novembre 2024 au 30 juin 2025

## Organisation

La formation est d'une durée de 261 heures :

- › 111 heures d'enseignement
- › 150 heures de stage

Elle se déroule sur 8 mois (de novembre à juin) à raison de 7 rassemblements de novembre à juin (1 rassemblement de 5 jours et 6 rassemblements de 2 jours) .

## Stages

Le stage démarre en janvier et se termine fin mai. Il peut être formalisé dans le cadre de l'exercice professionnel.

## Contrôle des connaissances

### 1. Modalités d'évaluation (\*)

(\*) *Extrait des Modalités de Contrôle des Connaissances.*

Deux sessions d'examen sont proposées.

- › **1<sup>ère</sup> Session** : - 3 contrôles continus de connaissance sont réalisés. Chaque contrôle portera sur deux UE (ou rassemblement). Nous couvrirons ainsi les 6 rassemblements ou UE d'enseignements. L'UE 1 n'est pas soumis à évaluation.

- Concernant le contrôle de connaissance du stage, un mémoire écrit de stage doit être réalisé par l'étudiant et est noté.

**2<sup>ème</sup> Session** : La 2<sup>ème</sup> session d'examen est accessible à tout étudiant n'ayant pas rempli les conditions de validation de la 1<sup>ère</sup> session d'examen. Ainsi tout étudiant non admis à cette 1<sup>ère</sup> session devra déposer une demande écrite (par courrier ou email à auprès du secrétariat pédagogique dans un délai de 2 semaines suivant la proclamation des résultats de la première session.

- › Le DU « Préparation Physique et Ré-athlétisation » est décerné aux étudiants qui ont obtenu :-
- › Une moyenne générale égale ou supérieur à 10/20 à l'ensemble des UE, et
- › Une moyenne égale ou supérieure à 10/20 au mémoire.

Suite de parcours : NON

Validation de blocs de compétences : NON

## Modalité d'accès

### Admission

Une commission de recrutement examinera les candidatures en fonction de la nature des diplômes et des expériences professionnelles présentées.

Une expérience professionnelle de 2 ans est exigée pour les titulaires du BEES 2nd degré.

- › Modalités de sélection : dossier de candidature
- › Dossier de candidature : le demander au service de la formation tout au long de la vie à l'adresse : [diplomeuniversite@univ-evry.fr](mailto:diplomeuniversite@univ-evry.fr)

Date limite de retour des dossiers de candidature : 1er septembre 2024

## Pré-requis nécessaires

Brevet d'état ou fédéral (2ème ou 3ème degré avec une expérience professionnelle exigée), DEJEPS - LICENCE STAPS - DE Docteur en Médecine, DE masseur kinésithérapeute, Diplôme d'ostéopathe

## Programme

### MOYENNE GENERALE

#### Stage

**Suivi longitudinal, récupération, ré-athlétisation**

**Préparation physique et entraînement : analyse, expertise.**

**Corps en mouvement, développement de la force**