



## 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.
- › Acquérir des connaissances dans le domaine spécifique du suivi longitudinal, de la ré-athlétisation post-blessure et de la prévention des blessures.
- › Connaître les spécificités et cas particulier de la préparation physique chez de jeunes athlètes et de la femme-athlète.
- › 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

## Organisation

La formation est d'une durée de 261 heures :

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

Elle se déroule sur 8 mois (d'octobre à mai) à raison de 7 rassemblements d'octobre à février (1 rassemblement de 5 jours et 6 rassemblements de 2 jours) à Lisses Sport Académie situé à Lisses.

## Stages

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

## 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 Commun Formation Continue

Date limite de retour des dossiers de candidature : mi-septembre

Pour s'inscrire et candidater : contacter le Service Commun de Formation Continue : ✉ [fc@univ-evry.fr](mailto:fc@univ-evry.fr)

## Programme

---

### PROGRAMME DES COURS

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

---

**Suivi longitudinal, récupération et  
prévention des blessures**

---

**Corps en mouvement, développement de  
la force et du système**

---

**Stage et mémoire**

---