

Présentation du diplôme

Le Diplôme d'Etudes Supérieures universitaires (D.E.S.U.) « optimisation de la performance physique en sport » associe des expériences de terrain de haut niveau avec des connaissances scientifiques pluridisciplinaires. De plus, les outils et méthodes d'évaluation high-tech de la performance sont étudiées pour renforcer la qualité de la formation.

Il permettra de répondre à de nombreuses questions liées à la performance sportive et à la préparation physique, telles que : Comment planifier une saison sportive ? Comment faut-il s'entraîner pour améliorer la force maximale, et pourquoi ? Comment évaluer les progrès d'un sportif au cours de la saison ? Quelles méthodes d'entraînement augmentent efficacement la vitesse de course lors d'un marathon ? Comment revenir à la compétition le plus rapidement possible après une blessure ?...

De nombreux entraîneurs, préparateurs physiques, médecins de renommée nationale et internationale intervenant dans différentes disciplines (cyclisme, rugby, natation, athlétisme...) sont impliqués dans cette formation diplômante. La diversité de leur expérience personnelle dans le monde du sport de Haut-Niveau confère à ce D.E.S.U. un positionnement unique à l'échelle nationale.

Public concerné

Le D.E.S.U. s'adresse aux professionnels du sport (préparateurs physiques, entraîneurs) désireux de compléter leur formation mais aussi à des étudiants ou bénévoles très investis dans la pratique sportive de haut-niveau. Ce diplôme universitaire concerne également les professionnels de la santé comme les kinésithérapeutes ou les ostéopathes qui souhaitent approfondir leurs connaissances scientifiques afin d'optimiser l'efficacité du suivi des sportifs blessés.



François KERGALL, 31 ans DESU OPS - Promotion 2016

Ingénieur diplômé en chimie des biomatériaux puis en physique nucléaire, mon parcours universitaire s'est construit autour de la dualité expérimentation/théorie et c'est le point essentiel qui m'a attiré vers le DESU OPS.

Je me sens aujourd'hui armé pour faire face à la préparation physique de sportifs en m'adaptant aux spécificités de leur discipline. En enseignant la préparation physique selon une méthode analytique (observation de l'activité – identification et développement des qualités requises – planification), cette formation me permet une mise en application rapide et professionnelle des connaissances théoriques également développées (physiologie, biomécanique...).

Ingénieur nucléaire depuis sept ans et m'étant auto-formé dans le sport, la plus grande richesse de ce DESU est pour moi la diversité d'origine de ses étudiants : préparateurs physiques, professions paramédicales du sport, étudiants STAPS... L'écoute et le partage ont animé cette formation et permis de réels échanges avec des intervenants tout aussi variés, du sportif de niveau international au préparateur physique d'équipes de France, ou au chercheur reconnu.



Faculté des Sciences du Sport D.E.S.U.

Optimisation de la performance physique en sport

163, avenue de Luminy – CP 910
13288 MARSEILLE cedex 9

<http://fss.univ-amu.fr>



TechnoSport
Aix-Marseille Université

<http://technosport.univ-amu.fr>

Secrétariat :

Françoise Caire

Tel : 04 13 94 60 13

francoise.caire@univ-amu.fr

Responsables du diplôme :

Jérôme Laurin

MCF physiologie

jerome.laurin@univ-amu.fr

Albéric Malfatti

Ex préparateur physique de voile olympique et préparateur physique de Delko Marseille KTM.

alberic.malfatti@univ-amu.fr

Enseignements

Cette formation est décomposée en 6 unités d'enseignement complémentaires :

UE.1 : Connaître les fondements théoriques et scientifiques de la performance.

UE.2 : Développer une approche pluridisciplinaire de la performance à partir des connaissances en physiologie de l'exercice, neurosciences et biomécanique du mouvement, ce qui est une nouveauté dans ce type de formation.

UE.3 : Maîtriser les techniques d'entraînement des qualités musculaires et cardiorespiratoires. Afin d'avoir une vision complète des qualités physiques du sportif, être capable d'évaluer la performance et de mesurer les progrès d'un sportif à l'aide de tests physiques pluridisciplinaires de terrain comme de laboratoire (mesures physiologiques, biomécaniques...).

UE.4 : Planifier à court et long terme un ensemble de séquences d'entraînement adaptées au sportif afin d'améliorer la performance physique.

UE.5 : Être capable d'anticiper et d'appréhender certaines blessures inhérentes à la pratique de haut-niveau. Proposer des exercices adaptés afin d'optimiser la ré-athlétisation. Utiliser des outils de management en préparation physique afin d'amener un groupe ou un individu vers la performance.

UE.6 : Un stage de 60 heures à réaliser en dehors des enseignements donnant lieu à la rédaction d'un mémoire.

Les unités d'enseignement et intervenants

Semaine 1 – 28h

UE. 1 : Connaissances fondamentales pluridisciplinaires de la performance

Intervenants

J. LAURIN (MCF AMU) ; G. RAO (MCF AMU) ; G. MONTAGNE (PU AMU)

Semaine 2 – 28h

UE. 2 : Techniques d'entraînement des qualités musculaires et cardio-respiratoires

Intervenants

J. LAURIN (MCF AMU) ; A. MALFATTI (PRCE AMU - Ex préparateur physique du Delko Marseille Provence KTM) ; Johan DEBRABANT (Préparateur physique Football américain) ; L. CARA (Médecin nutritionniste) ; Philippe LE TILLY (Kinésithérapeute Cercle des Nageurs de Marseille, pôle France voile Marseille) ; P. LHOPITALIER (Préparateur physique Cercle des Nageurs de Marseille)

Semaine 3 – 28h

UE. 3 : Evaluation de la performance

Intervenants

J. LAURIN (MCF AMU) ; G. RAO (MCF AMU) ; G. MARQUET (Préparateur physique Castres Olympique) ; A. MALFATTI (PRCE AMU - Ex préparateur physique du Delko Marseille Provence KTM) ; R. MANCA (Coach sportif)

Semaine 4 – 28h

UE. 4 : Planification de l'entraînement

Intervenants

A. MALFATTI (PRCE AMU - Ex préparateur physique du Delko Marseille Provence KTM) ; R. LINARES (Préparateur physique) ; A. COUDERC (Préparateur Physique FFR rugby à 7 féminin) ; Pi. HONGYAN (Ex joueuse internationale de badminton, multi-championne de France) ; P. LHOPITALIER (Préparateur physique Cercle des Nageurs de Marseille) ; F. GILOT (Champion olympique de natation)

Semaine 5 – 28h

UE. 5 : Ré-athlétisation / Management

Intervenants

A. WEISZ (Ex entraîneur et sélectionneur basket) ; F. SERRANO (Préparateur physique basketball Equipe de France) ; JB. GRISOLI (Médecin du sport Equipe de France Rugby) ; C. MARBLE (Médecine et traumatologie du sport, triathlète) ; P. DANTIN (PU AMU, préparation olympique) ; J. COSTE (Rhumatologue) ; G. DAVIN (Ostéopathe) ; W. VANBIERVIET (Médecin cryothérapie, pôle France voile)

Stage - 60h (associations, clubs professionnels, fédérations)

UE. 6 : Rapport / Oral

Soutenance mémoire devant un jury

Coût de la formation

En formation initiale (Poursuite d'études)

Sélection sur dossier : sont pris en considération les diplômes obtenus par le candidat, les stages, l'expérience professionnelle et/ou bénévole, les motivations.

Tarif : 1200 €

En formation continue (Salariés, reconversion professionnelle...)

Sélection sur dossier avec le responsable du diplôme. Vérification de la cohérence du dossier et, si besoin, le secrétariat étudiera les possibilités de prise en charge financière.

Tarif : 3500 €

